



Vikten och värdet av rörelseträning i förskolan

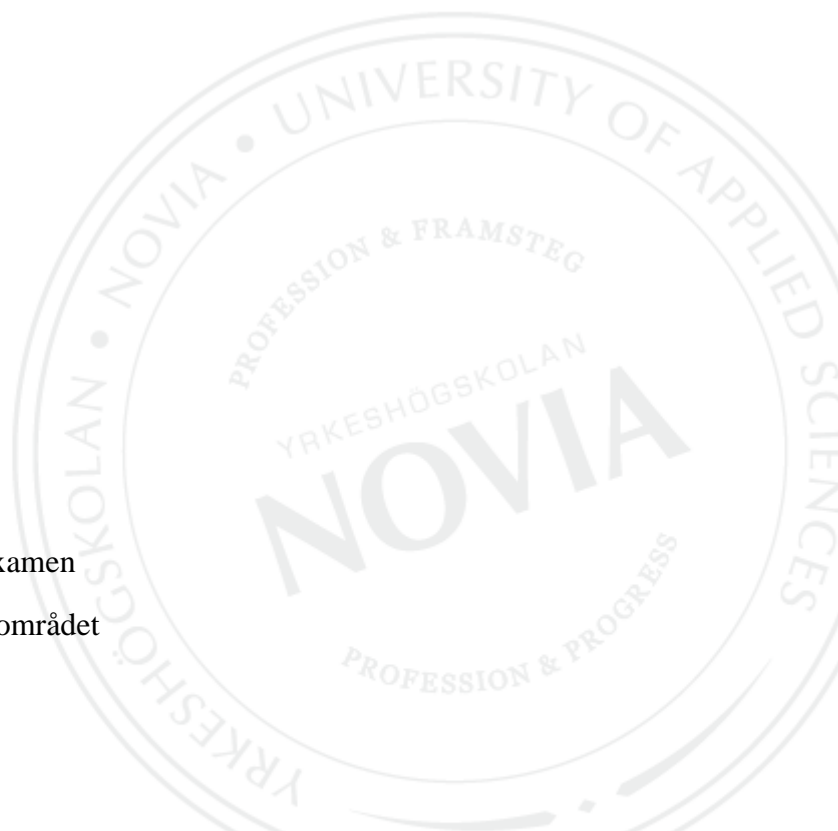
En studie om förekomsten av rörelsestunder och barnträdgårdslärarnas upplevelser av rörelseträningen

Emily Hagberg

Examensarbete för Socionom (YH) – examen

Utbildningsprogrammet för det sociala området

Vasa 2010



EXAMENSARBETE

Författare:	Emily Hagberg
Utbildningsprogram och ort:	Det sociala området, Vasa
Inriktningsalternativ/Fördjupning:	Förskolepedagogik
Handledare:	Viveka Ågren-Rintala Ralf Lillbacka

Titel: Vikten och värdet av rörelseträning i förskolan – en studie om förekomsten av rörelsestunder och barnträdgårdslärarnas upplevelser av rörelseträning

Datum	19.11.2010	Sidantal	44	Bilagor	2
-------	------------	----------	----	---------	---

Sammanfattning

Syftet med detta lärdomsprov var att undersöka i vilken mån rörelseträning förekommer vid de österbottniska daghemmen och vilka erfarenheter barnträdgårdslärarna har av rörelseträningen. De aktuella frågeställningarna tangerar respondenternas kunskaper i ämnet rörelseträning, när och hur rörelseträning förekommer på deras daghem och om respondenterna observerat positiva effekter av träningen, samt hur rörelseträningen kunde utvecklas vid deras daghem.

Teoridelen innefattar bland annat historia om barnträdgårdens uppkomst i Finland och hur barnens ställning i samhället förändrats. I teorin kan man också läsa om vad rörelseträning är och innebär vid daghem, vilken barnträdgårdslärarnas roll i träningen är och vilka effekter rörelseträningen kan ha på annan inlärning.

Undersökningen baserades på frågeformulär och resultaten visade att barnträdgårdslärarna förhåller sig positiva till rörelseträningen och förstår vikten av den. Rörelseträning utförs vid alla daghem, men barnträdgårdslärarna upplever också att det finns hinder för att genomföra träningarna, samt behov av fortbildning i ämnet rörelseträning.

Språk: Svenska Nyckelord: rörelseträning, barnträdgård, upplevelser, barn, barnträdgårdslärare

Förvaras: Yrkeshögskolan Novia

BACHELOR'S THESIS

Author:	Emily Hagberg
Degree Programme:	Social welfare, Vaasa
Specialization:	Preschool pedagogy
Supervisors:	Viveka Ågren-Rintala Ralf Lillbacka

Title: The importance and value of motor training in kindergarten - a study on the prevalence of motor exercise and kindergarten teachers' experiences of motor training

Date	19.11.2010	Number of pages	44	Appendices	2
------	------------	-----------------	----	------------	---

Summary

The purpose of this thesis was to investigate to what extent motor training exists at the Ostrobothnian kindergartens and which experiences kindergarten teachers have of motor training. The questions at issue are the respondents' knowledge of the subject of motor training, when and how motor training is done at their kindergartens and whether the respondents have observed any positive effects of exercise, as well as how motor training could be developed at their kindergarten.

The theory part includes the history of kindergartens in Finland and the changes in the children's status in society. The theoretical part also explains what the motor training is and means at the kindergarten, what the kindergarten teacher's role in the training is and what impact motor training can have on other types of learning.

The study was based on questionnaires and the results showed that kindergarten teachers have a positive attitude to motor training and understand the importance of it. Motor training is conducted at all kindergartens, but kindergarten teachers also feel that there are barriers to implementing training sessions, and a need for training in the subject of motor training.

Language: Swedish	Key words: motor training, kindergarten, experiences, children, teacher
-------------------	---

Filed at: Novia University of Applied Sciences

Innehåll

1. Inledning.....	1
2. Syfte.....	2
3. Barn då och nu.....	3
4. Lärande och utveckling.....	5
4.1 Barnets fysiska utveckling.....	7
4.2 Kroppens utveckling.....	8
4.3 Hjärnans tillväxt.....	9
4.4 Motorisk utveckling.....	10
5. Rörelseträning.....	12
5.1 Lek.....	13
5.2 Rörelseträning hemma.....	15
5.3 Rörelseträning på daghemmet.....	16
6. Motorikens inverkan på inläring av andra färdigheter.....	18
6.1 Motorik – Intellekt.....	20
6.2 Motorik – Identitet.....	22
6.3 Motorik – Social kompetens.....	22
6.4 Motorik – Hälsa.....	24
7. Rörelseträning som hjälpmedel vid inläringssvårigheter.....	25
8. Pedagogens roll.....	26
9. Sammanfattning.....	28
10. Undersökningens genomförande.....	30
10.1 Undersökningsmetod.....	30

10.2	Datainsamlingsmetod.....	31
10.3	Undersökningsgrupp.....	32
10.4	Genomförande och forskningsetik.....	32
10.5	Databearbetning.....	33
11.	Resultatredovisning och analys.....	33
12.	Diskussion och kritisk granskning.....	40

Litteratur

Bilagor

1. Inledning

I grunderna för planen för småbarnsfostran (Stakes, 2005), som uppgjorts av Forsknings- och utvecklingscentralen för social- och hälsovården och som skall fungera som riktlinjer för planerandet av småbarnsfostran inom den offentliga sektorn, finns daglig fysisk aktivitet nämnt som ett tyngdpunktsområde som man i framtiden skall satsa på inom dagvårdsverksamheten. Det centrala syftet är att främja barns välbefinnande och då ta i beaktande deras hälsa och funktionsförmåga. Dagliga fysiska aktiviteter är grunden för barnens välbefinnande och sunda tillväxt vare sig aktiviteterna är fri lek eller planerade. Omgivningen vid daghemmen skall vara utformad så att den inspirerar barnen till rörelse på eget initiativ samt att regelbunden planerad motorikträning även måste ordnas av personalen.

Idrott och hälsa har legat mig varmt om hjärtat ända sedan barnsben och därför föll det mig ganska naturligt att skriva om barns rörelseträning i förskolan. I och med ovanstående riktlinjer för småbarnsfostran så blev jag nyfiken på om personal vid olika daghem prioriterar rörelseträning, gillar att genomföra rörelsestunder och om de verkligen har planerad fysisk aktivitet regelbundet som riktlinjerna ovan säger, samt om de upplever sina utrymmen som rörelseinspirerande. Av mina egna erfarenheter att döma så har jag inte lagt märke till något större engagemang att ordna med regelbunden rörelseträning samt att jag anser många daghemsmiljöer inte vara speciellt rörelseinspirerande.

Under många års tid, från och till, så har man även kunnat läsa i samtliga dagstidningar om hur övervikt och fetma ökar kraftigt bland småbarn i Finland. Dessa artiklar i kombination med andra artiklar om att tv-tittande och dataspelande ökar samt att barn och unga blir mera stillasittande är oroväckande. Jag anser ju att det inte är barnens fel att de blir överviktiga. Däremot tror jag att bristande kunskap, brist på engagemang och uppmuntran till en sund livsstil hemifrån kan vara en bidragande faktor i en del av fallen.

Det här är något som behöver tas tag i redan i småbarnsåren av personal vid daghem eftersom hemma verkar det finnas bristande kunskap, engagemang och kanske till och med brist på tid för att lyfta fram vikten av motion. Därför vill jag lyfta fram vikten och värdet av rörelseträning i förskolan och hoppas på att mitt lärdomsprov kommer att inspirera personal på daghem att jobba med rörelseglädje och fysisk aktivitet i större utsträckning.

Förutom att rörelseträning har en god inverkan på rörelseförmågan så har man enligt Ericsson (2005, 16, 41-42) kunnat påvisa att barn som regelbundet får motorisk stimulering har lättare att koncentrera sig och en ökad inlärningsförmåga. De menar också att sambandet mellan motoriska och kognitiva prestationer är högre i yngre ålder. Detta borde pedagogerna i allra högsta grad beakta. Jag kommer att lyfta fram detta samband eftersom man idag allt mera verkar framhålla vikten av att kunna läsa, skriva och räkna vid ung ålder.

Eftersom jag tror att motorikträningen får för lite uppmärksamhet i förskolorna, men planen för småbarnsfostran lyfter fram vikten av den, så har jag valt att undersöka förskolepedagogernas förhållningssätt till regelbunden fysisk aktivitet i förskolan för att ta reda på om läget är som jag tror eller om det är som det borde vara. Samtidigt skall jag undersöka vad i daghemsmiljön som uppmuntrar till rörelse och motion och hur mycket tid som läggs ner på rörelseträning. I mitt lärdomsprov kommer jag alltså att ta upp vikten och värdet av rörelseträning för barn och därifrån komma in på de olika delområdena barns motoriska utveckling, motorik-intellekt, rörelseinspirerad miljö och förskolepedagogernas roll i uppövandet av funktionsförmågan etc.

2. Syfte

Syftet med detta lärdomsprov är att undersöka förskolepedagogernas förhållningssätt till rörelseträning och hur ofta förekommande planerad fysisk aktivitet är i förskolorna. Av praktiska skäl vill jag ta reda på hur rörelseträning genomförs vid de österbottniska daghemmen samt få kännedom om barnträdgårdslärarnas upplevelser av rörelseträning och dessutom se om den uppfattning jag fått när jag jobbat vid daghem stöds av de svar som jag får utav respondenterna. Aktuella frågeställningar kommer att tangera respondenternas kunskaper i ämnet rörelseträning, när och hur rörelseträning förekommer på deras daghem, om respondenterna observerat positiva effekter av träningen och hur rörelseträningen kunde utvecklas etc.

Jag har i mitt lärdomsprov valt att inte ta med något större kapitel om problemsituationer kring den motoriska utvecklingen eftersom det finns så pass många olika svårigheter eller handikapp som kan dra nytta av rörelseträning som terapimetod. Endast värdet av rörelseträning och hur rörelseträning kan vara ett hjälpmedel vid borttränandet av vissa inlärningssvårigheter kommer att nämnas.

Resultaten som jag kommer att få ut av mina frågeformulär som skickas ut till barnträdgårdslärare vid olika daghem är inte generaliserbara för någon större grupp eftersom alla kommuner gör upp sina egna riktlinjer för förskoleundervisning och som daghemmen sedan kan tolka olika och planera sin verksamhet utgående från vad de värderar högst. Jag har i mitt arbete valt att jämföra tre olika kommuners daghemsverksamhet gällande rörelseträningen. Jag har av praktiska skäl valt att jämföra endast tre kommuner eftersom jag anser att det skulle ha blivit en väl stor undersökning genom att låta alla kommuner i Österbotten delta. De tre kommuner som valts ut representerar en geografisk spridning och är både lands- och stadskommuner.

3. Barn då och nu

I dagens Finland har barnen det bra. De har rättigheter och det finns organisationer som jobbar för att de skall ha det ännu bättre. ”Ett Finland för barnen” är den finska handlingsplanen som förutsätts av FN:s generalförsamlings specialsession om barn. Handlingsplanen lyfter fram frågor om barnens och barnfamiljers levnadsförhållanden. Handlingsplanen utarbetades utgående från de brister i barnens ställning som kartlagts av den finska kommissionen för barnfrågor. Den betonar att ta barnens bästa i beaktande och man lägger fram förslag till genomföranden av att förbättra till exempel barns rätt att delta, öka ansvaret för deras säkerhet inom media, göra mer effektiva uppföljningar av barns välbefinnande och förbättra deras kännedom om barns rättigheter. Denna plan och rekommendationerna kompletterar också innehåll och verkställande av planen grunderna för förskoleundervisningens läroplan samt grundläggande utbildningens läroplan och kvalitetsrekommendationerna för skolhälsovården etc. (Social- och hälsovårdsministeriet, 2005: 6, 2005, 3-11)

Det här är en bråkdel av de tyngdpunkter som berör barnen idag, men barnen i vårt land har inte alltid fått vara barn. Barndomens historia liknas vid en mardröm, enligt Grunewald. Ju längre tillbaka i tiden vi går så kan man se att det var hemska tider för barnen. Barn har dödats, misshandlats, terroriserats, använts som arbetskraft och utnyttjats sexuellt. Barnen verkar alltid ha befunnit sig i underläge både psykologiskt och rättsligt. Långt tillbaka i tiden var det humant att sätta ut barn för att dö om de t.ex. var flickor eller handikappade. Föräldrarnas beteende mot sina barn var motsägelsefullt. De både älskade dem och hatade dem samt berömde och straffade dem. Alla hemska och grymma uppfostringsmetoder kunde förr ursäktas. Det var sanktionerat av kyrka och samhälle. Vad resultatet av barnen blev hade ingen betydelse. Endast barn som kunde bete sig som små vuxna var något av värde. Också i vår tid har barn fått komma i andra hand fastän tiderna har förbättrats oerhört mycket. Historien om barns rättigheter tog ett kliv uppåt i och med att Freud och hans barnpsykologiska forskning gav oss mera kunskaper om barnens behov och barndomens betydelse. (Grunewald, 1980, 5-10)

Resultaten av att ha passiverat barnen genom systematisk lindning under långa perioder och sedan uppfostrat dem till små vuxna, genom att aga dem, blev både fysiska och psykiska utvecklingsstörningar och det sociala arvet som det bar med sig, vilket var dåligt, fick deras personligheter att bli snedvridna. Det är först under senare delen av 1900-talet som man förstått konsekvenserna av dessa metoder då man under senare hälften av århundradet också fick kännedom om hur utomordentligt viktigt det är att barn får bra omvårdnad för att utveckla inneboende möjligheter och bli en harmonisk vuxen. De kunde konstatera att barn fått sin egen tid för lek och fritid. Barn hade aldrig varit så friska, både fysiskt och psykiskt, som de var i slutet av 1900-talet. (Grunewald, 1980, 28–29) Två mål som man strävat efter i "Ett Finland för barnen" är att barnen skall få kärlek och omsorg i hemmet samt ha trygga, varaktiga mänskliga relationer och uppväxtmiljöer som förstärker känslan av trygghet. Dessa är viktiga förutsättningar för en gynnsam utveckling. (Social- och hälsovårdsministeriet, 2005:6, 2005, 20-26)

I och med industrialiseringen började kvinnorna också tillåtas att förtjänstarbeta och då uppstod även behovet av någon slags tillsyn för barnen. Det var nu som barndagvården utvecklades. Tidigare var barnaskötseln en del av familjens många sysslor, ett kvinnogöra. Små barn lades i korgar som de vuxna hängde i något träd. När barnet började gråta gick någon dit för att igen vagga det till ro. Familjernas äldre döttrar fick ofta sköta om de små och den uppgiften hade de haft från att de själva var väldigt unga. Fanns det inga

familjemedlemmar som kunde ta hand om barnen blev man kanske tvungen att avlöna en barnflicka. I städerna var situationen en helt annan, men den har också utvecklats till att barnavården fick en yrkesmässig utformning. I städerna hade mammorna inte lika mycket arbete såsom t.ex. jordbruk och kunde därför ta hand om sina barn själva. Moderns betydelse som barnets fostrare underströks, men den blev också otillräcklig och den ordnade barnavården utformades. Det blev så småningom mycket vanligare att kvinnorna förtjänstarbetade och först i och med detta blev barnavården till dagvård. (Jallinoja, 1990, 97-102)

Den första finländska barnträdgården uppstod i Ekenäs år 1861 under Uno Cygneus ledning, men det egentliga banbrytande inflytandet för utveckling av dagvård och barnträdgårdsverksamhet i dess nuvarande form grundades i Helsingfors av Hanna Rothman och Elisabeth Alander. Detta var i slutet av 1800-talet. På den tiden bestämdes att barnträdgårdarna inte fick dra barnen från hemmen, så det var vanligt att barn endast tillbringade ett par timmar där. Ganska snart blev denna halvdagsvård till heldagsvård och även barnträdgårdsläroutbildning startades av dessa två damer. (Sandels & Moberg, 1947, 224-225) Redan på den tiden var barndagvårdens grundprinciper också fysisk vård och lärande av saker som ansågs viktiga. Barnen tas ännu idag om hand på ett relativt traditionsenligt sätt. (Jallinoja, 1990, 97 -102)

4. Lärande och utveckling

Att röra på sig, leka, utforska, undersöka och att uttrycka sig inom konstens olika områden är ett karakteristiskt sätt för barn att fungera och tänka. Välbefinnandet hos barnet ökar och dess uppfattning om sig själv och sina möjligheter stärks. När barn kan fungera på ett sätt som är naturligt uttrycker de samtidigt sina tankar och känslor. (Stakes, 2005, 24) De kroppsliga upptäckterna och erfarenheterna kommer nästan alltid först. Spädbarn tänker med kroppen och barn utvecklar en kroppsmedvetenhet när de lär sig de grundläggande rörelserna gå, springa, hoppa och kasta. Genom erfarenheter får vi en egen kroppslig historia som kroppen alltid kommer ihåg. Har vi en gång lärt oss cykla så kommer kroppen senare också att minnas hur man gör. Barn har en drivkraft att söka situationer som ger dem stimulans och ju mera hjärnan utsätts för sensomotoriska utmaningar, desto bättre och

snabbare utvecklas den. Den bästa miljön för ett barn är därför platser både inomhus och utomhus som ger både fysiska och psykiska utmaningar.

Frøbels pedagogiska teori utgår från att utveckling sker genom barnets inre drift att vara aktiv och söka erfarenheter med hjälp av yttre stöd. Detta kunde kopplas till psykologen Freuds antydanden om att barn skall växa och utvecklas i ordnade förhållanden likt blommor i en välskött trädgård. Dessa teorier har kommit att utvecklas till en aktivitetspedagogik av Dewey som idag blivit ett instrument för att skapa den nya demokratiska människan. Denna pedagogik utgår från barnets intresse och samhällets krav. Dewey menade att barns tidiga verksamhetslust skall tas till vara. Barnen lär genom sina handlingar och intressen under organiserad handledning. Utbildning skall för individen möjliggöra kunskap via erfarenheter som organiserats eftersom grundläggande begrepp blir begripliga först när vi förstår hur de används. (Pramling Samuelsson & Sheridan, 2006, 14-15)

Barn behöver för sitt dagliga liv och för att kunna möta framtiden med tillförsikt utveckla kompetenser och skaffa sig allehanda kunskaper. De skall utveckla förståelse för och lära sig om olika fenomen och företeelser i omvärlden. Samhället är föränderligt och ställer hela tiden nya krav på dess medborgare, så målet med lärande är att förbereda barnen inför det okända genom att utgå från det redan kända. Allt lärande baseras på erfarenheter och förutsättningarna för att lärande skall ske är variation och urskiljningsförmåga. Lärandet är en process där barnet hela tiden ser och urskiljer nya dimensioner. Alltså för att få ny kunskap så behöver barnet uppleva variation, se flera komplexa sammanhang samt urskilja mönster och särdrag i samspel och kommunikation. (Pramling Samuelsson & Sheridan, 2006, 27-31)

I dagens nordiska förskolor har också den personorienterade dialogpedagogiken av Piaget och Erikson etablerats som en teoretisk grundsyn. Det skall hela tiden ske en växelverkan mellan barn och pedagog. Man frågar och funderar tillsammans. Dialogen präglas av öppenhet och tillit, där ett utbyte av hållningar, intressen och erfarenheter sker mellan barn och vuxen. Båda skall vara aktiva i förhållandet till objektet. Synen karakteriseras av att det ständigt sker en växelverkan mellan barnets fysiologiska och psykologiska strukturer och den yttre miljön och dess faktorer. Barnet utvecklas genom att handla aktivt. (Grindberg & Langlo Jagtäien, 2000, 72-75)

Aktivt handlande kan innebära rörelseträning och förskolorna är förpliktigade att ge barnen bra möjligheter till fysisk aktivitet eftersom barn är i behov av rörelse. Allsidiga rörelseerfarenheter är mycket viktiga för barnets totala utveckling. (Grindberg & Langlo Jagtäien, 2000, 15) Tanken med rörelseträning är att tillgodose barnens behov av att röra sig och detta förverkligas genom att man i förskolan ser till att barnen får positiva upplevelser av att vara fysiskt aktiva varje dag. När barn blir förtrogna med den egna kroppens rörelsemöjligheter, utvecklas en sund själ i en sund kropp. Det är bra att kunna röra sig obesvärat i förhållande till de krav vi ställs inför. Därför bör rörelsekvaliteten också utvecklas och det gör vi genom mångsidiga rörelseerfarenheter och stimulering av sinnen. (Grindberg & Langlo Jagtäien, 2000, 21) Barn blir glada av att se sig själva lyckas med sina kroppsliga rörelser. De känner en inre säkerhet om den egna kroppens möjligheter och det förstärker samtidigt som muskler också barnets jagkänsla. Samtidigt som barn utvecklas fysiskt av rörelseträning, så utvecklas de också sensomotoriskt, emotionellt, socialt och kognitivt. (Danielsson m.fl., 2001, 14)

4.1 Barnets fysiska utveckling

Det är under de fem första åren i ett barns liv som barnet kommer att utvecklas från ett spädbarn med bara ett primitivt reflexbeteende till en individ som klarar av många fysiska aktiviteter och kan föra en riktig konversation. Det är nu som man så lätt blir överraskad av hur snabbt barnet lär sig saker. (Altmann, 2006, 9) Den fysiska utvecklingen innebär i stort sett att kroppen växer till sig, blir större och mera rörlig. Cellerna ökar, vävnaderna i form av till exempel muskler och skelett växer till sig, organen blir större och så vidare. Kroppsproportionerna förändras. Den fysiska utvecklingen är beroende av arvsanlag och miljöfaktorer, men det är svårt att skilja på de två faktorernas inverkan. Barns växande kan påverkas av t.ex. årstiderna. Solljuset om sommaren stimulerar tillväxten och man växer snabbare på längden. Även näringen har betydelse för hur kroppen utvecklas. (Aaltonen m.fl., 2001, 138-139)

Den fysiska utvecklingen innefattar också hjärnans tillväxt och barnets rörelseutveckling. Det är märkbara skillnader till det yttre mellan en treåring och en sexåring. Kroppen hos en treåring är fortfarande ganska rund och huvudet större i förhållande till resten av kroppen. Hos en sexåring stämmer redan kroppens proportioner överens med de vuxnas. Även vad

gäller rörlighet så är skillnaden stor. Finmotoriken hos treåringar är inte ännu riktigt utvecklad utan de greppar ännu med hela handen. När de leker så sitter de ofta och plockar med saker. De pusslar, bygger med klossar, leker med bilar osv. En sexåring kan redan cykla och knyta skosnören. De uppgifter som för de yngre barnen är en riktig utmaning är för de större barnen redan en rutin. Detta har med hjärnans tillväxt att göra. Den har ännu i tre års ålder inte hunnit bygga upp tillräckligt många synapser för att klara av vissa uppgifter som ett tre år äldre barn kanske klarar av. (Hwang & Nilsson, 2003, 149-150)

För att främja barns fysiska utveckling är de i behov av rörelse. Att unga barn flyger, far och inte sitter stilla beror på deras fysiologiska behov av att röra sig. Det kryper i kroppen på dem och det är svårt att kontrollera behovet med viljan och förnuftet. Annan viktig stimulans från omvärlden kan t.ex. vara rätt kost, god hygien, förnuftig användning av moderna hjälpmedel, tillräckligt med sömn och vila samt måttlig stimulering av sinnena. (Grindberg & Langlo Jagtöien, 2000, 22-29)

4.2 Kroppens utveckling

Med kroppens utveckling menas hur den växer och utvecklas hos ett barn i förskoleåldern. Denna utveckling mäts oftast i form av längd och vikt. Tillväxten är ett resultat av att antalet celler i kroppen ökar och de växer till sig och blir större. I takt med att barnet växer både på längden och på brädden förändras kroppens insida också. Vissa organ kan förflytta sig en aning. Kroppsproportioner och vissa organ utvecklas i takt med åldersstadierna. I vissa åldersstadier växer de mera och i andra mindre. Under förskoleåldern växer barnets hjärna snabbt och en femåringens hjärna väger ca 90 % av en vuxen hjärna. Könsgorganen växer långsamt i denna ålder och utvecklas först i puberteten, men lymfatiska vävnader i svalg och tarmar etc. utvecklas kraftigt i småbarnsålder för att senare i unga år avstanna. (Aaltonen m.fl., 2001, 138-140)

Det som är avgörande för kroppstillväxten är vilken näring man får i sig, men kortare perioder av näringsbrist kan barnet ta igen. Även solljuset har en inverkan. Man har konstaterat att i länder med fyra årstider så växer barnen snabbare under våren och sommaren. Arvsanlag har också stor betydelse när det gäller längden. Utifrån föräldrarnas

längd kan man relativt säkert förutsäga barnets längd som vuxen. (Hwang & Nilsson, 2003, 149-150)

4.3 Hjärnans tillväxt

Människan föds som ett halvfabrikat och vidare formas hon av miljön och kulturen som finns runt henne. Forskare säger att vi är födda med hjärnceller och att många synapser finns mellan dem redan när vi föds, men att det under de första levnadsåren utvecklas stora mängder tack vare barnets fysiska aktivitet. Förbindelserna mellan cellerna blir starkare och det etableras nya upp till tolv års ålder genom fysisk aktivitet och stimulering. Barns sätt att vara fysiskt aktiva och låta sig stimuleras är genom lek och leken ökar därmed hjärnans kapacitet. Mellan tre och sex år är barns energiomsättning väldigt stor och deras hjärnutveckling går snabbt. Det är under denna period som man som förälder och personal behöver ta tillvara barnets resurser. (Gustafsson & Hugoh, 1987, 9-10)

Under förskoleåren byggs skyddande höljen kring nervbanorna upp och dessa gör bland annat så att nervimpulserna förmedlas snabbare. Detta betyder att barn får en snabbare reaktionsförmåga. Även fördelningen av de psykologiska funktionerna mellan hjärnhalvorna utvecklas under dessa barnaår, vilket gör att barnet kan kontrollera talet och rörelserna bättre etc. Den snabbaste utvecklingen sker när barn lär sig tala och koordinera sina kroppsdelar. Fysisk aktivitet och muntlig kommunikation påverkar den neurologiska utvecklingen avsevärt och den neurologiska mognaden påverkar i sin tur barnets sätt att reagera på sin omgivning. Det är uppövädet av de motoriska färdigheterna och kontrollen över rörelserna som kännetecknar förskoletidens fysiska utveckling. (Hwang & Nilsson, 2003, 150)

4.4 Motorisk utveckling

Motorik är människans rörelseförmåga och rörelsemönster, vilka omfattar flera olika system av hjärnfunktioner som tillsammans bildar vår rörelsekapacitet. Begreppet omfattas också av hur rörelser utvecklas och lärs in. (Ericsson, 2005, 19) Ordet motorik omfattar allt som har med kroppens rörelser att göra och det är därför svårt att definiera motorik. För att kunna förklara vad motorik innebär, skulle man egentligen behöva dela in motoriken i olika varianter av motorik som t.ex. sensomotorik, vilket består av två helt skilda begrepp, men i stället använder man ordet rörelse som det från början kallades. Ordet rörelse innefattar all slags motorik. Motoriskt beteende handlar om att gå, springa, hoppa, kasta och gripa etc. och det är det närmaste vi kommer en översättning av begreppet motorik. (Sigmundsson & Vorland Pedersen, 2004, 15-16) Motorik innebär rörelser och vi rör ju på oss praktiskt taget ända från att vi stiger upp på morgonen till att vi går och lägger oss. Vi utför rörelser som vi inte tänker på. Vi utför dem helt spontant. Det finns också gånger när vi medvetet utför mera komplicerade rörelser, t.ex. när vi idrottar. Motoriken tränas hela livet ut. (Ericsson, 2005, 19)

Rörelse kan benämnas idrott och idrott kan vara frivilliga, spontana rörelser som när barn instinktivt leker eller gör andra rörelser för att utvecklas. De spontana rörelserna kallas oftast inte för idrott utan endast rörelse. Rörelseträning är ett naturligt sätt att utvecklas fysiskt, mentalt och kognitivt. Idrott kan också vara frivilliga, organiserade rörelser utan tävlingsverksamhet som t.ex. olika kurser där man rör på sig, gymnastikkurser och friluftaktiviteter som är ledda mm. Sedan kan ju också idrotten vara tävlingsinriktad eller obligatoriska rörelser som bedrivs av organisationer. Lekar, övningar och aktiviteter bidrar till rörelse och det är just de spontana rörelserna och de obligatoriska rörelserna som tränas med handledning av förskolepedagogen som är riktigt viktiga. (Huitfeldt m.fl., 2005, 15-16) I grunderna för planen för småbarnsfostran uppmanas förskolorna att bedriva organiserad rörelseträning, men också med hjälp av miljön runt omkring inspireras barnen till att röra på sig frivilligt och spontant.

All motorisk utveckling går från stora onyanserade rörelser till små nyanserade rörelser i små kroppsdelar. Utvecklingen går uppifrån och neråt i kroppen. Samtidigt så sker en utveckling inifrån och ut i kroppen. Det vill säga att armens rörelser startar i axeln och sist i fingrarna som kan utföra väldigt små differentierade rörelser. Grovmotoriken utvecklas före och parallellt med finmotoriken och barnets egen rörelseglädje tränar varje

utvecklingsfas. (Huitfeldt, 1998, 27) I hjärnan finns områden som kontrollerar och styr våra olika kroppsdelar och dessa utvecklas i en viss ordning, vilket gör att barn börjar röra olika delar av kroppen i olika åldersstadier. Först utvecklas det område som ansvarar för huvudet och nacken, sedan området för armar och bål och till sist det område som kontrollerar benens rörelser. (Altmann, 2006, 12) Vanligtvis så beskrivs förändringar i det motoriska beteendet i förhållande till barnets ålder. Detta innebär att i vissa åldrar så intresserar sig barnet speciellt för vissa rörelser. Britta Holle är en som skrivit mycket om denna mognadsteori, dvs. att utvecklingen följer ett visst mönster. Man kan inte lära sig gå om man inte först kunnat åla, krypa och stå. (Sigmundsson & Vorlander Pedersen, 2004, 26–27)

Ett annat vanligt synsätt på barns motoriska utveckling bortser helt från detta med ålder och påstår att den motoriska utvecklingen framskrider beroende på mångfald av erfarenheter och upplevelser i miljön samt arvsanlag som man har. (Sigmundsson & Vorland Pedersen, 2004, 26-30) Vad ett barn kan beror mera på vilka miljöer och situationer barnet utsätts för. Miljöerna, i vilka barnen rör sig, skall erbjuda spänning och upplevelser för barnen. De ska ha möjligheter att göra saker tillsammans med andra och om dessa betingelser uppfylls så är det inte speciellt ovanligt att barn utvecklar ett rörelsemönster som man inte förväntar sig i den åldern. (Huitfeldt, 1998, 29)

Mognaden har länge ansetts betydelsefull för barnets motoriska utveckling. Modern hjärnforskning påstår att vissa specifika hjärnregioner måste uppnå en viss mognad för att beteenden skall kunna uppkomma och ordningsföljden av utvecklingsstegen är förutbestämd. Miljön kan vara den som är orsaken till tidsmässiga skillnader, men emotionell kontakt och stimulans till fysisk aktivitet behövs för att motoriska färdigheter skall kunna vidareutvecklas. När barn är mogna för vissa rörelsefärdigheter så uppkommer en spontan lust att öva just denna rörelse och denna övas tills den blivit automatiserad. (Ericsson, 2005, 32-33) När rörelser blivit automatiserade, kan sedan de kognitiva resurserna frigöras. (Danielsson, 2001, 19)

Att gå, springa, hoppa och att utvecklas är för barnen samtidigt roligt, men också krävande. Barn lär sig och utvecklas när de är aktiva och de övar och övar tills det klarar av momenten. När barn märker att de kan och klarar av så ökar bara lusten att vara aktiv och det blir allt skickligare i sina rörelser. Barn som känner att de behärskar kroppen känner sig mera självsäkra och bygger upp en jag-medvetenhet. I förskoleåldern handlar rörelse-

träning mycket om att automatisera rörelserna. I denna ålder är redan rörelserna viljestyrda och till en viss del automatiserade. Regelbundna symmetriska rörelser bör först automatiseras för att barnen sedan skall kunna utföra asymmetriska rörelser, vilket betyder att de kan utföra rörelser med både vänster och höger kroppshalva samtidigt. Automatiserad är en rörelse när man samtidigt som man t.ex. cyklar kan sjunga. (Ellneby, 2007, 58-59)

Barn i förskoleåldern kan redan krypa, stå och gå. Rörelserna blir allt mer automatiserade, men nu blir sensomotoriken också viktigare. Via sina sinnen får barn information om omgivningen och sin egen kropp. Informationen kan vara synlig, höras, kännas, lukta eller smaka. Att träna sensomotorik innebär att nervbanorna kopplar så att rätt antal muskelfibrer stimuleras. Med detta menas att barnen utvecklar en känsla för hur mycket kraft de måste använda vid olika rörelser. De övar på att precisera rörelserna. Den grovmotorik som tränas i förskolan är att hoppa, springa, balansera, klättra och kasta-fånga mm, men alla barn utvecklas lite olika och därför är det bra att veta i vilken ålder/när barn i allmänhet utför olika rörelser. Då kan man också lägga märke till avvikelser. Barn mellan tre och fem år kan balansera på en lite bredare linje, de börjar rotera höfterna när de går, de kan springa ganska smidigt med samordnade rörelser, de kan hoppa på olika sätt, de kastar med bättre precision och kroppens rörelser medverkar i kasten. (Danielsson, 2001, 14–18) Ett aktivt och nyfiket barn rör mycket på sig och kan därför uppleva och känna på många saker runt om sig. Det ger många sinnliga upplevelser och samtidigt berikar det barns ordförråd. Känslsinnet och motoriken är starkt sammankopplade och påverkar barns språkutveckling. (Ellneby, 2007, 72) Sannolikt är att både ålder och erfarenheter samt social stimulans har stor betydelse för barnets motoriska utveckling. (Grindberg & Langlo Jagtäien, 2000, 22)

5. Rörelseträning

Rörelseträning eller motoriskt lärande kan definieras som en grupp processer knutna till övning och erfarenheter som leder till någorlunda permanenta förändringar i förmågan att utföra motoriska färdigheter. (Sigmundsson & Vorland Pedersen, 2004, 19) Rörelseträning skall utföras både inomhus och utomhus. Träningen skall ibland ske i planerade miljöer,

men också i naturmiljö. Det är barns tidiga möten med utmaningar som stimulerar dem att använda kropp och sinne. Miljön runt omkring barn skall förutsätta val av aktiviteter, övningar och lekar som passar deras mognadsnivå. Det finns inga rätt eller fel sätt att röra på sig och därför har alla möjlighet att lyckas. (Danielsson, 2001, 21)

Fysisk aktivitet skall vara en del av barnens vardag och regelbunden handledd motorisk träning är viktig för barnets utveckling och inläring. (Stakes, 2005, 27) Handledd rörelseträning kan vara lekar, friluftaktiviteter, gymnastik, dans mm. som handleds av t.ex. förskolepedagogen och denna träning kallas enligt Huitfeldt (2005, 16) för obligatoriska rörelser. Dessa handledda rörelser och aktiviteter stärker barns självförtroende och får dem sedan att våga delta i spontana aktiviteter som lekar och spel. Om barnen sedan i livet vill vara med i någon fysisk aktivitet, så är det lättare om de redan har en grundkunskap i det som de vill aktivera sig i. (Huitfeldt, 2005, 18) Lika viktigt som en planerad handledd aktivitet så är också spontan rörelse, alltså att barnen själva tar initiativet till att röra på sig. Detta är för barnet instinktivt för att det skall kunna utvecklas. Detta är uppövning av alla grundläggande rörelser som vi senare i livet också kommer att använda spontant när vi befinner oss i olika situationer. Dessa rörelser glömmes vi inte bort. (Huitfeldt, 2005, 15)

5.1 Leken

I vuxnas ögon verkar leken kanske som underhållning och tidsfördriv, men för barnen är leken den aktivitet som är mest tillfredsställande av alla verksamheter. Barnen leker för att leka och inte för att förverkliga syften och uppnå något mål, men leken blir för barnen ändå en väg till ständigt nya bemästringsnivåer samt deras sätt att handskas med sina erfarenheter. Leken är daglig verksamhet i förskolan, men många pedagoger upplever att den fysiska miljön skapar avbrott i barnens lek därför att utrymmena är dåligt planerade, arkitekturen är icke tilltalande och det är platsbrist. Att utnyttja den omgivande naturen har i stället visat sig vara fenomenalt. Barnen blir fulla med liv och lek och använder utrymmen och material som man inte ens kunnat fantisera om. (Åm, 1986, 9-25) Världen erbjuder alltid olika utmaningar och den lockar barn till aktivitet. Leken baseras då på det som barnet finner som tillgängliga resurser och möjligheter omkring sig. (Nelson & Svensson, 2005, 75)

Psykologer och pedagoger bekräftar att barn behöver lek för att utvecklas och Vygotskij menar att leken fyller en hel del funktioner som är väsentliga för barns utveckling. Den fria leken utvecklar förmågor och färdigheter. Barnen får ut av leken erfarenheter, stimulans, lär sig göra självständiga val, utvecklar initiativförmåga, ett stärkt självförtroende, en ökad skaparlust, kommunikationsträning, balans, motorik och koncentration. Vygotskij har en gång sagt att leken är nära på det värdefullaste redskapet för att fostra vår kurs. Ett område var leken visat sig ha märkbar betydelse för barns utveckling är vid bedömning, behandling och träning av funktionshindrade. (Nelson & Svensson, 2005, 75-77)

I Norge har man infört lektimmar för barnens egna påhittade lekar och pedagogen finns i närheten endast som trygghet och stöd. Den vuxne styr inte leken utan stödjer barnen så att de i fred kan utveckla det som de tänkt sig. De införda lektimmarna för fri lek, när barnen inte avbröts av raster och luncher, gav bättre sammanhållning i gruppen, de lärde känna varandra, stämningen blev bättre, kreativiteten ökade, de blev mera självständiga, de vågade ta mera initiativ och engagemanget under andra aktiviteter som utfördes under en dag blev större. Leken är ett oavvisligt krav för att leva med andra människor och den borde ges mera tid i förskolan för att förskoleåren är en dyrbar tid när barnens inlärningspotential är som högst. Barnträdgårdslärares roll i leken är att finna den tillräckligt med sammanhängande tid och att barn får leka ostört. (Jensen & Harvard, 2009, 75-91)

För små barn är lek av stor betydelse för en gynnsam utveckling och fortsätter vara det långt upp i skolåldern. Pedagoger anser att idrottsfostran bör vara lekbetonad ända fram till puberteten. (Nordlund m.fl., 2001, 34) Kropp och fysik är en viktig inkörsport till lek samtidigt som olika varianter av lek är viktiga för den kroppsliga och fysiska utvecklingen. Barnets kropp och upplevelsevärld är aldrig riktigt åtskilda. Den undersöker hela tiden sin omgivning genom att vara mitt ibland det med hela sitt jag och man förnimmar genom att vara aktiv där det händer och inte på avstånd. Barn existerar genom leken och därför är det viktigt att de får tid och möjlighet till fri lek. (Langlo Jagtöien m.fl., 2000, 22-23)

Genom lek lär sig barnen behärska och använda sin kropp, det vill säga motorisk kompetens. Genom lek så tränas samspelsförmågan med andra, man lär sig uttrycka känslor och reagera på andras känslor och förmågan att kunna uttrycka sig språkligt tränas. (Danielsson, 2001, 51) Enligt Huitfeldt (2005, 60–61) är det själva lekprocessen och inte produkten av leken som är den viktiga och förmågan att kunna leka är något som barnen själva måste lära sig. Enligt Åm (1986, 40–47) kan barnträdgårdsläraren gå in i leken med barnen och därifrån jobba med att få in barn som står utanför leken med i leken. Det är ett sätt att få barnen att våga gå med i leken och därifrån t.ex. utveckla förmågan att leka. Forskning om sambandet mellan motorik och intellekt understryker vikten av att barn får all den rörelsestimulans som de behöver för att uppnå en optimal utveckling på alla områden. Därför blir det oerhört viktigt att föräldrar och barnomsorgspersonal med flera har kunskap om vad rörelsestimulans innebär för barnen. (Vi i förskolan, 1984, 11)

5.2 Rörelseträning hemma

Ju mera föräldrar vet om faktorer som inverkar på deras barns utveckling, desto mera kan de vara en aktiv part i att försöka möjliggöra att barnet utvecklas till dess fulla potential. Föräldrar bör vara medvetna om att barn föds med vissa karakteristiska drag och förmågor, arvsanlag, men dessa är inte fullständiga och kan förändras beroende på hur barn uppfostras. Omgivningens påverkan är viktig, men ännu viktigare inverkan på barns utveckling har närheten till föräldrarna. Barn har också ett emotionellt behov. De behöver känna sig älskade och trygga. I en familj där kärlek till barnet förnekas kan det inverka negativt på barnets vidare utveckling. Utvecklingen sker då oftast långsammare. (Altmann, 2006, 200-203)

På hemmaplan kan man som förälder på många vis hjälpa sitt barn till framsteg i funktionsförmågan. Det är bra att iaktta sitt barn och se vilka rörelser de använder och hitta på aktiviteter som tränar just dessa, men variation i aktiviteterna behövs för att de inte ska bli uttråkade. Det skall vara intressant och roligt för barn att röra på sig, så därför kan man försöka göra omgivningen runt barnet utmanande och intressant för att uppmuntra till aktivitet. Det är viktigt att man inte tvingar barnen att göra saker. Bättre är det då att försöker uppmuntra genom variation i omgivningen som de rör sig i. Att lägga märke till

och berömma barnet när det lyckas eller försöker är guld värt att komma ihåg. (Altmann, 2006. 13)

Varierande aktiviteter och omgivning kan t.ex. vara att leka inne, ute, på stora öppna ytor, i skogen, på stranden, i vattnet etc. Man kan leka lekar, gå på picknick, röra sig till musik, simma, cykla, sparka boll, härma djur eller leka. Följ John osv. Man ska låta barn hoppa, studsa, springa och som vuxen uppmuntra dem till fri lek. Att fostra med kärlek till naturen och utomhusaktiviteter samt aktiviteter inomhus kan hjälpa barn att utveckla en aktiv livsstil. (Altmann, 2006, 38-41) Man bör som förälder också komma ihåg att den ökade användningen av tv-tittande, användningen av babysitter, vagnar och andra passiviserande hjälpmedel leder för barnen till en förlust av stimulerande miljöer. (Sandborgh & Stening-Furén, 1983, förord) Det är positivt att barnen får ha flera olika intressen eller aktiviteter som de sysslar med samtidigt. Den dag då de avslutar idkandet av en aktivitet har de fortfarande något kvar att sysselsätta sig med, där de också kan fortsätta knyta sociala kontakter. (Ekblom m.fl., 2007, 27-29)

5.3 Rörelseträning på daghemmet

Alla daghem har en värdegrund som ansvarar för att barnen skall få utvecklas så bra som möjligt och på så många områden som möjligt. För att kunna arbeta professionellt för alla barns bästa på ett daghem, så behöver personalen ha kunskap om barns behov. De behöver veta vad barnen behöver för att växa, utvecklas och ha det bra och senare också känna att de har ett bra liv. Forskning visar på att det är av betydelse för framtiden hur ett barns behov tillgodoses. Detta gäller inte bara behovet av fysisk aktivitet utan även behoven att få undersöka, lära och bemästra saker, samt behov av näring och kontakt etc. Den professionella bör även ha kunskap om barnets "normala" utveckling. Genom denna kunskap så möjliggör man ett målinriktat arbete bland barn. (Fagerli m.fl., 2001, 11-17) Målen anger en riktning mot de förmågor och det kunnande som man försöker sträva till. Målen är inte en ändpunkt. Daghemspersonalens verksamhet ska vara upplagd så att den på sikt gör det möjligt att nå målen. (Johansson & Pramling Samuelsson, 2003, 15)

Rörelseträning är till för att stimulera och underlätta inläring. Motoriken skall inte studeras utifrån ett eget perspektiv eftersom det är dess samband och samspel med barns

tänkande som är av betydelse. Barn som är aktiva och leker mycket lär sig planera sin lek både enskilt och i grupp med andra. Också i framtiden kommer de att få lättare att planera sina skolarbeten och fungera bättre i vuxenlivet. (Gustafsson & Hugoh, 1987, 80) Daghemsverksamheten skall ge utrymme för barns egna planer, fantasier och kreativitet i lek och lärande både inomhus och utomhus. För att detta skall vara möjligt, så bör miljön vara rörelseinspirerande och det skall utomhus finnas anordningar eller naturliga föremål som inbjuder till att klättra, hänga, kasta sig, rutscha, balansera, hoppa, springa, kasta, gunga, bära, rulla, cykla och hålla på med sånglekar etc. Inomhus skall miljön inbjuda till dans, sånglekar, klättring i ribbstol, kullerbyttor, hoppa i madrasser, balansera, krypa över och under saker etc. (Grindberg & Langlo Jagtäien, 2000, 15–17)

Vad det gäller den planerade rörelseträningen vid daghem så bör personalen vara observant på hur det individuella barnet rör sig och var i sin motoriska utveckling det befinner sig. Utifrån det planeras de handledda rörelseträningarna även om de sker tillsammans med alla barn i gruppen. (Gustafsson & Hugoh, 1987, 81) Den största utmaningen för barnträdgårdsläraren är att kunna sätta ribban lagom högt för varje barn. Barnen ska behöva anstränga sig för att nå målen, men målen bör vara på en sådan nivå att de verkligen har chans att nå dem. Det är meningen att barnen skall få lyckas så ofta att det utvecklar en önskan och en vilja att möta flera utmaningar. Ledaren måste stödja barnen så att de kan utveckla en positiv inställning till sig själva. (Grindberg & Jagtöien, 2000, 130-131)

Under en handledd gymnastik/fysisk aktivitet kan man träna grovmotorik, rim och ramsor, finmotorik, ögonmotorik, sinnesträning, kroppsmedvetenhet, rytm och rörelseträning och avslappning. Innan man går vidare i inläring av nya rörelser bör alla barn känna att de behärskar de pågående övningarna. Ett fåtal övningar som barnen behärskar är bättre än övningar i överflöd som bara några klarar av. Alla daghem borde ha tillgång till goda utrymmen som t.ex. gymnastiksal någon gång per vecka och där finns stora bollar, rockringar, hopprep, ärtpåsar och annat som är basmaterial för den motoriska träningen. Ännu till den medvetna rörelseträningen bör det finnas möjlighet till musikinslag. (Gustafsson & Hugoh, 1987, 82-83)

Handledd rörelseträning skall stärka de grundläggande rörelserna och det är ytterst viktigt att barn får uppleva rörelserna i olika miljöer. De grundläggande rörelserna är att åla, krypa, rulla, snurra runt, gå, springa, hoppa, klättra, kasta, fånga, sparka etc. Dessa bör alltså tränas i olika miljöer eftersom de kan te sig olika beroende på var barnet befinner sig

i omgivningen. Rörelserna kan övas i t.ex. gymnastiksal, på gården, i skogen eller i ett litet rum. När barn har automatiserat de grundläggande rörelserna, så fungerar de som en resurs och inkörsport för att senare delta i alla typer av lek samt för att lära sig det som barnen sedan skall lära sig i skolan. Ett sådant här bemästrande bidrar till att utveckla barns möjlighet till att uttrycka sig i känslor, spontanitet, att ge utlopp för behov av rörelse och till att variera infallsvinklar i sina rörelser. Gymnastik har man inte bara för att barnen skall röra på sig. Man försöker samtidigt som man tränar rörelse också träna de olika sinnena. Samtidigt som man tränar syn, hörsel, känsla m.m. så rör barnen på sig. Rörelse är viktigt för sinnesapparaten och en välfungerande sinnesapparat har positiv inverkan på att samordna rörelser och kvaliteten i rörelsen. (Langlo Jagtöien m.fl., 2000, 23, 206-215)

Den enkla övningen löpning med stopp är en bra övning där barnen tränar många förmågor samtidigt. Detta är bara ett exempel som handledaren sedan kan utveckla och inspireras av. Barnen springer kors och tvärs i rummet till musik. Då tränas grovmotorik och visuell perception. När musiken tystnar stannar de och lyssnar på handledaren, som talar om för dem vad de ska göra, t.ex. kan de uppmanas att stå med ett visst antal stödpunkter i golvet eller ta tag i någonting gult. Då tränar de balansen, auditiv perception och begrepp. Barntädgårdsläraren behöver komma ihåg att också ta vara på barnens egna lekar och ge dem möjlighet till rörelse i en stimulerande miljö. (Sandborgh & Stening-Furén, 1983, 18-19)

6. Motorikens inverkan på inläring av andra färdigheter

En neurofysiologisk förklaring utgår ifrån att rörelseträning medför struktur och funktionsförändringar i nervsystemet. Genom studier av människor och djur i rörelse har man kunnat konstatera att det i hjärnan finns områden som är aktiva vid rörelse och kognitiv inläring och dessa är nära förbundna med varandra. När man lär sig invecklade rörelsemönster stimuleras samma område i hjärnan som används vid problemlösning och annan kognitiv inläring. (Ericsson, 2005, 41-48)

Vid genomgång av forskningsrapporter om motorik fann man viktiga områden som var gemensamma för flera studier och de var signifikanta indikatorer på motorisk utveckling. Man kunde konstatera att integrering av visuella perceptuella impulser i samband med kontrollerade motoriska impulser behövs för framgång i läsning och skrivning. Barn med läs- och skrivsvårigheter presterade också sämre i de motoriska testerna än barn utan ovanstående svårigheter. Även en studie vid Londons universitet avslöjade att barn med signifikanta motoriska svårigheter också hade inlärningssvårigheter och sociala anpassningsproblem. I Sverige har en liknande longitudinell studie gjorts och bägge studiernas resultat stämmer överens. Ovanstående resultat kan tolkas så att en generellt svag utveckling ofta visar sig som brister och svårigheter inom flera olika områden. Därför kan barn som har kognitiva inlärningssvårigheter också ha problem med motorik, perception samt koncentrationsförmåga. En grundläggande arbetshypotes är att först när centrala nervsystemet har utvecklats väl under förskoletiden både inom motorik och perception är barn i stånd att påbörja en god inlärning som kan framskrida under skoltiden. Att lära sig innebär att man måste få in kunskap i kroppen genom kroppen. (Ericsson, 2005, 41-48)

Barn utvecklas och lär sig behärska sin kropp och parallellt med denna motoriska utveckling sker utveckling av perception, känslor, språk och tankeverksamhet. Barnen lär av sin egen kropp i interaktion med omgivningen och just detta gör att de går vidare i sin utveckling. Ju bättre ett barn förstår och klarar av sin kropp och ju flera rörelser de automatiserat, desto mer energi får barnet över till att koncentrera sig på att lyssna, se och lära sig annat. För t.ex. en skolelev med dålig automation kan det innebära att all hans energi går åt till att öppna pulpetlocket, ta upp pennan eller klara av andra dagligen återkommande rörelser. Goda förutsättningar för inlärning är mera än bara avkodning, bearbetning, ordförråd och ett fungerande minne. Balans, bålstabilitet, finmotorik och koncentration behövs också. (Sandborgh Holmdahl, 1988, 7-9)

Medveten rörelsestimulans och träning kan bidra till en gynnsammare inlärningssituation genom att träningen förbättrar självförtroendet, förbättrar både fin- och grovmotoriken, ger bättre perceptionsförmåga samt bättre koncentrationsförmåga och uthållighet. Att begränsa barnets möjligheter till rörelse innebär att man hindrar dem från att söka kunskap. Antalet erfarenheter minskar och därmed hämmas också den intellektuella utvecklingen. (Vi i förskolan, 1984, 11)

6.1 Motorik – intellekt

Att röra sig är motorik, men motoriken används också när vi talar, tecknar, skriver och läser och det är först när all motorik automatiserats som barnet kan använda sin uppmärksamhet till att utveckla språket och tankeförmågan. Erfarenheter och inre föreställningar finns kvar hos barn i minnet tills liknande situationer upplevs och utan dessa har barn inget att referera till när de skall lära sig tala och förstå. Utan erfarenheter har de inget att utgå ifrån när de skall utveckla språk och kunskap. (Parlenski & Sohlman, 1984, 55)

Enligt Danielsson är barns motorik och intellektuella förmåga ömsesidigt beroende av varandra. Även barnets ”jag” utvecklas delvis efter barnets rörelseförmåga. Ett barn som känner sig trygg i sin kropp och lyckas med sina rörelser har också ofta ett bättre självförtroende än de barn som är osäkra i sin grovmotorik. Självförtroendet har en tendens att sprida sig till andra utvecklingsområden och kan därför ha en positiv effekt på barnets inlärningsituation. Barn som får utlopp för sitt rörelsebehov och behovet av lek blir ofta mera koncentrerade och motiverade att lära sig nya saker. Genom lek och rörelse utvecklar barnen alla sina sinnen och tankeverksamheten och befäster där till sina kunskaper. (Danielsson m.fl., 2001, 19)

Ämnet idrott har speciellt goda förutsättningar att utveckla självförtroende, grov- och finmotoriken, perceptionen, koncentrationen, uthålligheten, ordförståelsen och utvecklandet av begrepp, automatiseringen av rörelser samt motivationen hos barn. Alla dessa färdigheter har betydelse för en bra inläring. (Sandborgh & Stening-Furén, 1983, 7)

Ett mål med att främja barns motoriska utveckling är att hjälpa barnen att utveckla sin egen kapacitet för att nå en utvecklingsnivå där många funktioner kan vara igång samtidigt och skapa ett sammanhängande funktionsmönster. Barn skall alltså kunna röra sig och tänka samtidigt. Rörelser ger barn erfarenheter av att röra sig, samtidigt som de måste ta emot budskap, tänka på annat och fatta beslut om att ändra beteende etc. Detta ger träning i att kunna utföra många funktioner samtidigt. När barnen lär sig nya rörelsemönster så sker först ett kognitivt förarbete då de koncentrerar sig på den nya färdigheten och inte kan tänka på annat samtidigt. Sedan när rörelsen är tillräckligt inlärd och automatiserad frigörs den kognitiva kapaciteten och barnet kan koncentrera sig på andra viktiga områden som läsning, skrivning, matematik mm. Både Piaget och Vygotski menar att barnens yttre

perception samt deras inre föreställningar bygger på tidigare motorisk aktivitet. För att kunna föreställa sig något som inte är närvarande, spelar de praktiska erfarenheterna som barnet samlat på sig en viktig roll. Rörelseerfarenheter ger barnen substans då det gäller innehåll i begrepp, ord, rumsuppfattning, talförståelse, beröring och användning av krafter. Vuxnas uppgift är att hjälpa barnen att få tillgång till sin egen kropps rörelsemöjligheter så att de kan utvidga sitt register när det gäller att förstå och uppfatta sin omgivning och sina medmänniskor. Om ett barn har bristande förmåga att kunna använda sitt kroppsspråk och att tolka andras kroppsspråk, leder det lätt till att det blir missförstånd och kan eventuellt leda till mobbning. (Grindberg & Langlo Jagtäien, 2000, 58–60)

All inlärning kräver förmågan att kunna koncentrera sig samt vara uthållig och läsning samt skrivning ställer stora krav på detta. Om uppmärksamheten inte finns, sker heller ingen effektiv inlärning. Koncentration, eller uppmärksamhet som det också kallas, innebär att man med sina sinnen söker så mycket användbar information som möjligt på ett effektivt sätt och sedan också kan värdera informationen så att allt det viktiga för uppgiften finns med och det oviktiga eller störande utesluts. (Ericsson, 2005, 61-62)

Koncentrationen påverkas delvis av en hel del korrelerade faktorer som korttidsminne, förmågan att automatisera, uthållighet, aktivitetsgrad, vakenhet och simultankapacitet. Alla dessa påverkas i sin tur av en rad kroppsliga faktorer såsom sinnesstämning, oro, hunger, törst och kroppsligt välbefinnande etc. Man kan skilja mellan två typer av koncentration; den medfödda och den viljestyrda. Det är den viljestyrda uppmärksamheten som man vill att ska utvecklas hos människan så att hon kan välja vad hon koncentrerar sig på eller kan hålla flera saker i fokus samtidigt. Att aktivt använda kroppen och våra sinnen hjälper till att lägga grunden för att utveckla den viljestyrda uppmärksamheten/ koncentrationen. När man börjat kunna styra uppmärksamheten med viljan och styra bort överflödiga sinnesintryck, finns möjligheten att hålla kvar uppmärksamheten en längre tid. Man utvecklar uthållighet. För att utveckla koncentrationsförmågan behövs både tid och träning. Det behövs engagerade vuxna som visar, pekar, förklarar och berättar. Tillsammans upprepar och reflekterar man vardagssysslor och utvecklar på det viset en medveten viljestyrd koncentration. Den viljestyrda koncentrationen är den största förutsättningen för inlärning. (Ericsson, 2005, 61-62) Rörelseträning förbättrar alltså koncentrationsförmågan så att barnet ska orka sitta stilla, lyssna och fokusera på det viktiga i en uppgift, samtidigt som det gör att barnet samlar på sig begrepp, erfarenheter och får ett ordförråd som behövs vid inlärning av t.ex. läsning och skrivning.

6.2 Motorik – identitet

Barns upplevelser med och av kroppen utgör en fundamental del av deras personlighets- och identitetsutveckling. Rörelse och träning ger barn kroppsupplevelser som tillfredsställer och ger en ökad kroppsmedvetenhet. De lär känna sin kropp och får en uppfattning om hur den ser ut, rör sig och fungerar. Till denna medvetenhet hör också kunskapen om kroppsspråket och hur man med kroppen kan uttrycka känslor. Kroppsuppfattningen har stor betydelse för hur barnet upplever sig själv och vilken bild det skapar av sig själv. När barnen rör på sig är inte det viktigaste att de presterar utan att de rör på sig och lär känna sig själva. Om identiteten grundar sig på prestationerna, kan misslyckanden göra att barn känner olust och skadar sin självkänsla. (Folkhälsoinstitutet, 1997, 16–17)

För att kunna utveckla en god självkänsla måste barnet kunna skapa sig en positiv bild av sig själv, en realistisk sådan. Rörelseträning kan bidra till en ökad självkänsla. Ledaren behöver i detta fall vara medveten om vad ett barn bör kunna i en viss ålder, vara lyhörd, stödjande och stimulerande. Ledaren bör se till så att träningen leder mot motoriska framsteg och positiva förändringar. Ledaren skall finnas där för att medverka till dialog under lekens eller träningens gång. Det är viktigt att barnet i leken eller rörelsen får känna att det lärt sig något nytt och att det har lyckats. Personlighet och identitet bör få utvecklas i samspel med andra. (Sandborgh & Stening Furén, 1983, 7-8)

6.3 Motorik – social kompetens

Kompetens innebär förmåga att kunna klara av att göra vad som krävs i olika situationer och detta utgör ett mellanled mellan identitet och samhälle. Kompetensen är varken medfödd eller kommer som en följd av mognad. Kompetens är resultat av personliga insatser som både måste underhållas och förbättras. (Pape, 2006, 20)

Nuförtiden finns många avancerade samhällen som inte garanterar en mentalt och socialt sund uppväxt, men hos oss finns i alla fall möjligheterna. Tidigare präglades vårt samhälle av en lydnadskultur, var de små skulle hedra och respektera de vuxna, medan barnen och deras behov kunde bli kränkta. De var tvungen att leva under lydnad, men den kulturen har

övergått i en sorts internaliserings- och integrationsprocess. Den sociala kompetensen eller socialiseringsprocessen tillgodoses genom respekt för barns integritet och genom att barnen får skapa sammanhang och helheter mellan egna upplevelser samt erfarenheter och via delar av de yttre värdena och traditionerna göra dessa till sina egna. Dessa erfarenheter granskas och omprövas, vilket utgör kärnan för en personlig utveckling. Vi måste själva skapa mening och sammanhang i våra liv och veta vem vi är. Vi lär oss ta ett inre ansvar och ett yttre ansvar. Behovet av att finna sig själv och sig själv i relation till andra är mer än bara ett sunt och naturligt behov i unga år. Det är ett grundvillkor gemensamt för alla människor. Barns vilja och förmåga att samarbeta utgörs först av deras tendenser att vilja vara som mamma och pappa. De kopierar föräldrarnas yttre och inre beteende. Det verbala, fysiska, sociala, medvetna och omedvetna beteendet efterapas, men allt eftersom motoriken och språket utvecklas har de möjligheter att skydda sig själva och inte längre bara samarbeta på ett sätt som endast uttrycker deras vilja att bevara relationen till omsorgspersonerna. Människans vilja till samarbete skulle kunna kallas för en överlevnadsstrategi. Genom en fungerande motorik och med ljud har barn möjligheter att uttrycka sina känslor och behov, vilket är en början i socialiseringsprocessen. (Juul & Jensen, 2003, 39-51)

Social kompetens är en speciell del av en persons kompetens. Det handlar om konsten att umgås med varandra. Man ska ha kunskaper, färdigheter, värderingar och motivation för att kunna samspela med andra. Tyvärr ser det ut som många i vår värld inte har denna kompetens med tanke på den stigande brottslighet vi har och vi vill helst skydda våra barn från denna usla verklighet. Därför ska man som förskolepedagog visa barnen att man bevarar tron på det goda i människan och arbetar utifrån en positiv människosyn. Vi lär barnen att var och en kan påverka sin egen vardag, men att våra val och beslut också kan komma att påverka andra, så vi måste lära dem att se åt båda hållen, alltså att se saker ur en annan människas perspektiv också. Den sociala kompetensen utvecklas genom att människan lär sig sociala färdigheter och barn får många tidiga erfarenheter i förskolan. Där är föräldrar, pedagoger och barn alla involverade i att skapa trygga och goda relationer så man kan känna att man lyckas i samspel och interaktion. Barnen behöver få möjligheter att arbeta med värderingar, kunskaper och färdigheter i anknytning till social interaktion. Det räcker ändå inte att lära ut sociala färdigheter, hur och när man ska använda dem. Exempelen måste göras levande genom aktiv handling. När känslor finns med i spelet behövs hjälp utifrån för att sortera känslor och upplevelser. Så i arbetet med att främja barns förmåga att samspela, blir det viktigt att vuxna finns tillgängliga för att stötta barnen

i de olika situationer de upplever under dagen. De bygger broar mellan teori och praktik (Pape, 2006, 21-28) Det är barns rörelser och erfarenheter i omvärlden som ger dem information om hur de skall reagera i olika situationer som de utsätts för. De lär sig använda sitt kroppsspråk, vilket är av stor vikt i samspel med andra. (Engström & Fagrell, 1988, 5)

6.4 Motorik - hälsa

Enligt undersökningar är de nordiska länderna ledande inom främjandet av barns välfärd och Finland är det land som har det mest utvecklade dagvårdssystemet för barn mellan tre och sex år. Denna dagvård innebär både fysisk vård och utbildning och drivs av statliga eller privata företag. Även på andra områden, som hälsovård för barn och unga, föräldrastöd, penningbidrag etc., är de nordiska länderna i topp. (Hiilamo, 2008, 22-23) Ovanstående hjälper visserligen till att höja välfärden ur politiska perspektiv, men hur är det med barnens egentliga hälsotillstånd? I vår tid har barn faktiskt problem med överkonsumtion av socker och fett, vilket har gjort att väldigt många av våra barn i dag lider av medelsvår till svår övervikt. Även de psykiska problemen utgör idag ett markant inslag. Problemen är allt från beteendestörningar och utvecklingsavvikelser till psykosomatiska symptom som mag-/tarmbesvär och huvudvärk. (Köhler & Merrik, 1988, 158-160) Bristen på motion har blivit en vanlig faktor och det begränsar vår hälsa och prestationsförmåga. Våra förändrade levnadsvanor och livsmiljöer gör att vi dagligen inte får tillräckligt med fysisk påfrestning. Bristande fysisk aktivitet påverkar inte bara kroppens utseende och rörelseförmåga negativt. Vårt psykiska välbefinnande påverkas också negativt av för lite motion. (Mertaniemi & Miettinen, 1999, 29-35)

Idrottsämnet är ett övergripande ämne som påverkar barns fullständiga utveckling och det blir därför viktigt att ämnet är en integrerad del i förskolan och skolan. Idrotten eller rörelseträningen bör idkas både i och utanför klassrummet eller daghemmet. Träningen blir ett viktigt pedagogiskt tillvägagångssätt för att främja barns fysiska och mentala utveckling samt hälsan. Hälsoinriktad verksamhet skall ha en framträdande roll redan i förskolan. Rörelse och motorikträning har, som tidigare nämnts, haft en förbluffande effekt på inläring, koncentration, rumsuppfattning, självförtroende osv., men rörelse är också motion, vilket stärker muskler, ben och leder, ökar syreupptagningsförmågan, förebygger

kolesterolbesvär, ger ett ökat immunförsvar, förebygger hjärt- och kärlsjukdomar i framtiden och stärker uthålligheten mm. (Nordlund, Rolander & Larsson, 1987, 14, 32-38) På det psykiska planet så bidrar motion till att vi känner en belönande känsla av välbefinnande, det ökar vår mentala vitalitet, ger kraft att orka jobba, främjar insomnandet, främjar sömnen och framför allt lindrar den stress. (Mertaniemi & Miettinen, 1999, 35) Barn som introduceras till rörelse och blir vana med motion från barnsben fortsätter ofta också motionera upp i äldre år. (Raustorp, 2004, 12) Kroppen fungerar så att den anpassas efter de krav som den ställs inför och därför behöver den lite rörelse utöver det vardagliga för att orka mer och må bra. (Nordlund, Rolander & Larsson, 1989, 30)

7. Rörelseträning som hjälpmedel vid inlärningssvårigheter

Många lärare upplever att fler och fler barn har allmänna inlärningssvårigheter. Barnen har allt svårare att sitta stilla och koncentrera sig. Läs- och skrivsvårigheter har också ökat. Det räcker inte med strikta regler som lösning på problemet. Ett barn klarar inte av ovanstående färdigheter innan det nått tillräckligt långt i sin utveckling. För ett barn är det lika svårt att sitta stilla, lyssna, tänka eller tala som att genomföra komplicerade rörelser. Orsaken till de allmänna inlärningssvårigheterna är väldigt sällan bristande intelligens eller något medicinskt fel, utan det kan t.ex. bero på bristande stimulans av tal, dålig psykisk miljö, vistelse på sjukhus eller språkbyte. Barnet behöver mera än bara kärlek och omvårdnad. Dess egna övriga behov, som t.ex. lek och äventyr, måste också bemötas. (Parlervi & Sohlman, 1984, 60–61)

Den första språkutvecklingen hos barn får barnet utan någon egentlig undervisning. Denna medfödda språkförmåga utvecklas bara om barnet utsätts för språklig stimulans av omgivningen. Ett barn som inte hör sin omgivning tala lär sig heller inte tala själv. Daghemmet är till visso ämnat för att ge barn språksocial stimulans bland jämnåriga och vuxna. Språkterapi med förskolebarn innebär inte undervisning. Man försöker istället genom lämpliga lekar och övningar stimulera utvecklingen av språket. (Rundberg, 1982, 9-15) Rörelseträningen stärker barnens erfarenheter och tänkande, vilket i sin tur främjar språkutvecklingen. Dåligt utvecklad rörelseautomatik är ofta en orsak till olika inlärningssvårigheter hos barn och unga. De som har en underutvecklad motorik kan ibland hamna in

i en ond cirkel. Den dåliga rörelsen kan göra att barnet stöts ut från kamraterna och deras lekar. Det leder i sin tur till ännu mindre motorisk, språklig och social stimulans. Motoriken förbättras inte och heller inte den sociala utvecklingen. Rörelseaktiviteter har stor betydelse för anpassningen till andra människor och samspelet mellan människor. Social säkerhet under barndomstiden har samband med välbefinnande i vuxenlivet. (Folkhälsoinstitutet, 1997, 17-19)

8. Pedagogens roll

Den vardag som daghemspersonal och barn varje dag möter kan till en början verka kaotisk när man står och observerar rörelsen på ett daghem. Det är den rikedom och den komplexitet som vardagen utgörs av som man ser. Mitt i all denna livfulla miljö framträder många möjligheter till lärande, lek, kommunikation och mänskliga relationer. En kompetent personal engagerar sig i varje barn medan de också har överblick över alla andra och vad som sker där. Personalen har ingen lätt uppgift, när den också kräver att alla barnen måste få känna sig sedda och bekräftade i sina sysslor. De bör förstå ett barns bakgrund och erfarenheter för att kunna analysera deras beteende samt tankar. Barnträdgårdsläraren står dagligen inför etiska dilemman som att kompromissa mellan barnens individuella önsknings, behov samt intressen och gruppens önsknings etc. (Johansson & Pramling Samuelsson, 2003, 10-20)

God förskolepedagogik handlar inte om att följa de uppgjorda planerna till punkt och pricka. Planen skall vara en hjälp till att sätta igång, men är inget recept som måste följas. En bra planering och förberedelse bidrar istället till att man kan vara öppen och flexibel. Man klarar av att ge barnen utrymme att påverka de aktiviteter de deltar i. Detta kan skapa en bra förbindelse mellan teori och praktik. Den goda förskolepedagogen skapar alltså balans mellan hänsyn till barnens och de vuxnas behov samt samhällets krav på det växande släktet. Vuxna skapar möjliga vägar för goda impulser medan barnet själv är aktivt i sin egen utvecklingsprocess. Barnens erfarenheter och växande utifrån det innehåll och aktiviteter som de deltar i är det som avgör om förskolepedagogiken fungerat väl, vilket kräver en utvärdering av något slag. För att kunna arbeta professionellt för barnens bästa så behövs kunskap om barns behov. Vad behöver barnen för att ha det bra här och nu

och för att de som vuxna ska känna att de har det bra? Många teorier om utveckling påvisar att om barns behov tillgodoses som liten, får det stor betydelse senare i livet också. (Fagerli m.fl., 2001, 15-16)

Som barntädgårdslärare vet de flesta att barn har grundläggande behov av att röra på sig och behöver aktiviteter som har direkt samband med den fysiska miljön. Det finns vissa rörelser som barnen söker spontant och dessa bör man veta vilka de är och ta till vara dem. Daghemspersonalens roll blir att kunna bereda dessa tillfällen åt barnen. Hemma hinner eller kanske tillåter inte föräldrarna barnen att använda den fysiska miljön fullt ut. Därför är de flesta daghem både inomhus och utomhus försedda med olika lekredskap som skall inspirera till grundläggande rörelser. Barnen får fritt under uppsikt klättra i träd, över staket och stenar, svinga i lyktstolpar osv. När en lekyta är stor nog kan man lämna barnen åt sig själva. De leker långa stunder med en livlig intensitet, men när denna sjunker kan en ledare börja ta vid och inspirera till annan rörelse. Barnen tar lättare till sig pedagogens förslag när de lekt av sig en stund, när den starka intensiteten avtagit. Ledaren kan visa och förklara verbalt så att rörelsen får ett större innehåll. Om man nämner kroppsdelar så kan man också visa på dem samtidigt. Rörelserna som förslås bör vara allmänna så att alla barn har möjlighet att utföra dem. (Brearley m.fl., 1976, 89-90)

Det gäller för barntädgårdsläraren att skapa och utveckla positiva attityder till rörelse-
träning. När man t.ex. jobbar med en daghemsgrupp så är det en så kallad tvångsgrupp, vilket innebär att någon har placerat dem i gruppen. Då blir den vuxnes roll först att bekanta sig med barnens utvecklingsfaser för att kunna förstå barnens beteende. Som barntädgårdslärare arbetar man med att hela gruppen skall utvecklas tillsammans, men samtidigt måste vi ta i beaktande den skilda individens utveckling. (Raustorp, 2004, 20-21)
Barn har också skilda intressen och förutsättningar att lära sig i det dagliga livet och det kan hända att intresset för just motorik och rörelse inte är så starkt hos alla. Det blir därför en pedagogs arbete att försöka utforma undervisningen så att barnen uppfattar mening och sammanhang samt kan använda sin kreativitet och nyfikenhet. (Ahlberg, 2001, 10)

För att främja en livslång aktiv livsstil blir det viktigt att man berömmar barnets process och inte bara resultaten. Daghemspersonalen behöver stöda och uppmuntra deltaganden i

fysiska aktiviteter och ge positiv förstärkning till dem som försöker delta aktivt. Personalen kan göra det lättare för barnen att börja på med träningen genom att introducera dem i sådana lekar där de själva kan välja sin intensitetsnivå och om de då känner att de lyckas så är chansen större att de också vill fortsätta rörelseträningen. Att ha roligt och känslan av att lyckas är riktigt viktiga komponenter. När rörelseträningen väl är igång så bör barntädgårdsläraren tänka på att uppgifterna skall vara passligt utmanande, men så att alla har chans att lyckas. Intensitetsnivåerna skall växla mellan låg och hög. Handedaren kan berätta lite varför det är bra att göra de rörelser och övningar som man gör. Riktigt viktigt är också att man kommer ihåg att ta tillvara barnens personligt valda aktiviteter så att de känner att man uppmärksammar dem och får deras intresse för rörelseträningen att upprätthållas. (Raustorp, 2004, 45-48)

Idrottspedagogik för små barn handlar för pedagogen om pedagogiska överväganden i fysisk aktivitet, idrott och friluftsliv. Handedarna blir tvungna att arbeta med frågor som tar hänsyn till barnens rörelsemässiga nivå och det är viktigt att målen med rörelseträningen är klargjorda. (Fagerli m.fl., 2001, 22) Leken får en central roll när det gäller rörelseträning på förskolenivå. Det är ett för barnet naturligt sätt att söka kunskap och röra på sig. Störst vikt lägger man på lek ute i naturen eftersom det tillgodoser barnens behov av varierande rörelser. Finns det möjlighet till andra utrymmen, som simhallar och gymnastiksal, bör de verkligen utnyttjas. Inomhus tränas ofta finmotoriken och därför blir förskolepedagogens roll att ge barnen många olika tillfällen att klippa, klistra, forma, teckna etc. Att inspirera till all sorts aktivitet är för pedagogen en ytterst viktig uppgift.

9. Sammanfattning

Rörelseträningen och effekterna av den har länge varit ett omskrivet ämne. Ännu idag ges ämnet stor uppmärksamhet och ny forskning visar på ännu större värde av rörelseträningen. Barn skall uppmuntras till mångsidig rörelse i tidig ålder och daghemspersonalens roll i ordnandet av rörelseaktiviteter har därför blivit viktigare eftersom rörelseträningen inte finns naturligt i alla hem. Daghemspersonalens allt mera krävande arbete kring ämnet rörelse gör att de bör ha ytterligare kunskaper. Studien som följer i den empiriska delen vänder sig till barntädgårdslärarna och hur de upplever rörelseträningen samt andra ting kring ordnandet av träningen.

Teorin ovan har beskrivit vad rörelseträning kan innebära, samt också beskrivit många av de positiva effekterna som ofta följer av att barn tränar rörelse mångsidigt. Det nämns även rekommendationer för hur mycket ett barn borde röra på sig under veckorna. Att röra på sig är naturligt för barn. Barn utövar rörelseträning när de leker aktivt, men dagens teknikutveckling gör vardagen allt mera bekväm och stillasittande. Det är lätt för vuxna att låta barnen roa sig själva framför datorn, men rörelse är vad de behöver. De behöver rörelseträning för att växa och utvecklas. En aktiv livsstil som ung kommer att gagna dem på flera sätt i framtiden. Rörelseträning kan innebära olika varianter av lek och dansande. De kan arbeta med sin grovmotorik och med sin finmotorik. Rörelseträning som är lekbetonat kommer inte ens att kännas som träning för barnet, men erfarenheterna av den tar de med sig och är erfarenheterna positiva kommer viljan att fortsätta träna att bli starkare.

Både hemma och på daghemmen borde rörelseaktiviteter vara en del av vardagen och det finns många sätt att ta in den i vardagen. Som vuxen fungerar man som inspirationskälla och man bör erbjuda barn många olika möjligheter till rörelse. Man borde utnyttja miljön, de vardagliga sysslorna hemma och de motionsformer som erbjuds i nejen med mera. Som vuxen är ens roll att möjliggöra rörelseaktiviteter. Den vuxne skall vara ett stöd och en observatör som ser vad barnet kan behöva. Det är de vuxna som ska förstå vikten av att röra på sig som liten. Vuxna bör känna till att rörelse främjar den intellektuella, sociala och motoriska utvecklingen samt hälsan inför framtiden. Rörelseträningen kan också vara en metod för att träna bort en del inlärningssvårigheter. Om rörelseträningen utförs på en passlig nivå, med tanke på i vilket skede barnet befinner sig i sin utveckling, så skall barnet alltid ha möjligheten att lyckas i sina utföranden. Aktiviteterna skall vara aningen utmanande för att inte bli tråkiga, men också så pass enkla att de kommer att lyckas.

Empirin som följer undersöker bland annat dessa saker. Den empiriska delen tangerar alla de delområden som finns med i teorin. Svaren på de frågeställningar som finns i denna del av lärdomsprovet kommer endera stöda min teori eller också kanske falsifiera en del påståenden i den.

10. Undersökningens genomförande

I detta kapitel följer en redogörelse för hur den empiriska delen av studien har genomförts och förverkligats. Kapitlet behandlar den kvantitativa undersökningsmetoden och preciserar valet av enkätundersökning som datainsamlingsmetod. Därtill presenteras undersökningsgrupperna och kriterierna för valet av respondenterna. Undersökningens tillvägagångssätt, databearbetningen och analysen behandlas och följer här näst.

10.1 Undersökningsmetod

Syftet med undersökningen för detta lärdomsprov är att få perspektiv på hur den motoriska träningen ordnas i daghemmen i tre olika kommuner i svenska Österbotten och därför används en kvantitativ undersökningsmetod. Tre kommuner har valts ut för att de ska representera både landskommuner och stadskommuner samt för att det inte vore realistiskt i detta skedet att låta alla österbottniska kommuner delta i undersökningen. Den kvantitativa metoden har valts för att kunna få svar av så många respondenter som möjligt. Metoden gör det möjligt att jämföra kommunernas olika satsningar på den motoriska träningen för daghemsbarnen. Undersökningens frågor kommer även att vara av lite olika karaktär för att även få en inblick i hur pedagogerna vid daghemmen upplever motorikträningen och allt vad den nu kan tänkas medföra i övrigt. Man har möjlighet att fånga upp den enskilda pedagogens upplevelser kring ämnet motorik.

Enligt Holme & Solvang gör den kvantitativa datainsamlingsmetoden det möjligt att statistikföra eller omvandla undersökningens information i siffror och mängder, vilket är ett mål med den eftersom jag t.ex. vill kunna mäta skillnader i antalet timmar rörelseträning och antalet upptäckta fall där barn med svag motorik också är svaga i andra inläringssituationer etc. Genom att använda mig av den kvantitativa metoden enkätundersökning kan jag utifrån urvalet säga något om gruppen som urvalet gäller. Jag kan få ett tvärsnitt av företeelsen som jag studerar för att kunna göra jämförelser och jag kan få möjligheten att se om respondenterna verkligen har erfarenheter av sambandet motorik och inläring eller få reda på hur stor omfattning en viss företeelse har. Kvalitativa metoder medför att man också får lite rikligare information kring ämnet samt gör att det säregna,

unika eller eventuellt avvikande företeelserna kring ämnet dyker upp, men genom att använda frågor och svarsalternativ av olika karaktär kan man också få fram denna information. Med öppna svarsalternativ får man lite mera beskrivande information.

Kvantitativa och kvalitativa angreppssätt medför båda en bättre förståelse av det samhälle vi lever i, samt enskilda människors, grupper, institutioners handlingar och påverkan. I denna undersökning vill man undersöka flera aspekter av ämnet motorik vid daghemmen, vilket kunde göras genom att använda båda metoderna, men jag har valt att använda mig av flera olika varianter av frågor och svar i stället för att uppnå mera bredd i undersökningen. På detta viset blir svaren på frågeställningarna mera meningsfulla. Olika metoder passar bäst för olika frågeställningar. (Holme & Solvang, 1997, 76-88, 174-175)

10.2 Datainsamlingsmetod

För att få ett brett spektra och kunna jämföra den motoriska aktivitetens framhållning vid daghemmen i de tre utvalda kommunerna, men samtidigt också ge mera information kring situationerna, används den kvantitativa undersökningsmetoden som datainsamlingsmetod, vilken erbjuder mångsidig karaktär av frågeformuläret. Frågorna i enkätintervjun är korta och har till en del fasta svarsalternativ, vilka tar fasta på olika saker av värde kring motorikträningen och som sedan går att förvandla till siffror, vilka kan jämföras, men det finns även frågor som blir av det slaget att man använder öppna svar för att veta varför det är som det är mm. Den data som fås ut av enkätundersökningen skall ge kännedom om hur aktuellt ämnet motorik är vid daghemmen och vad det kan innebära. Med dessa frågeintervjuer försöker man få reda på hur vanligt det är med motorikträning, hur den lyfts fram, om personalen har tillräcklig kunskap och kännedom i ämnet samt hur de upplever situationerna kring motoriken osv.

Eftersom undersökningen är ute efter att till en viss del beskriva pedagogernas egna upplevelser och information, blir datainsamlingsmetoden en så kallad respondentintervju. Med respondentintervju menas enligt Holme & Solvang (1997, 104) att den intervjuade personen själv är delaktig i företeelsen som man undersöker.

Undersökningssituationen kommer i denna studie att gå till på det viset att en enkät med både öppna och fasta svarsalternativ skickas ut till respondenterna. Detta medför i en rapport både en statistisk översikt samt en del citat och deskriptiva beskrivningar.

10.3 Undersökningsgrupp

Kriterier för urvalet av respondenterna var att få så många svarande som möjligt från de olika kommunerna för att kunna se om aktiviteten som jag undersöker är lika förekommande och prioriterad vid alla daghem i kommunen samt om det skiljer sig från kommun till kommun eller om det är skillnad beroende på stadsort och landsort. Dessutom vill jag att mina respondenter skall tillföra studien värdefull information. Respondenterna valdes personligen ut för att få med olika geografiskt placerade kommuner som också representerar daghem på stadsort och daghem på landsort.

10.4 Genomförande och forskningsetik

Holme & Solvang beskriver hur man konstruerar ett frågeformulär och informationen är av stor vikt. De belyser viktiga saker som man bör tänka på t.ex. att hålla formuläret kort, strukturerat och att använda ett tydligt språk. Tanken att man ska motivera de personer som ska svara på formuläret bör finnas med hela vägen i uppgörandet av formuläret. För att hålla respondenterna motiverade kan man betona vikten av att de ställer upp och svarar samt betona löftet om anonymitet mm. (Holme & Solvang, 1997, 173-174)

De utvalda respondenterna är svenskspråkiga barnträdgårdslärare som representerar tre kommuner i Österbotten. Respondenterna får till sina respektive daghem ett frågeformulär på posten. Förutom frågeformuläret medföljer även ett foljebrev som berättar vem jag är, vad jag undersöker och varför jag så gärna vill att mina respondenter skall svara på enkäten samt ett kuvert att skicka tillbaka enkäten i. Redan i foljebrevet försöker jag motivera barnträdgårdslärarna att ta sig tid att fylla i formuläret. Barnträdgårdslärarna behöver inte ange namn och kan på det viset vara anonyma. Barnträdgårdslärarna fick två veckor på sig

att svara eftersom jag tror att en längre svarstid kan bidra till att man helt glömmer bort att svara. På två veckor anser jag det vara möjligt att alla utvalda daghem har fått sina brev, fyllt i dem och postat dem tillbaka till mig.

10.5 Databearbetning

Materialet från den kvantitativa enkätundersökningen kan på flera olika sätt analyseras. I en och samma undersökning kan flera olika analystekniker användas. De olika teknikerna tydliggör och förenklar det jag kan utläsa av informationen som jag fått. Teknikerna hjälper oss att mera exakt säga vilka tendenser och mönster det finns i den insamlade informationen, skriver Holme & Solvang (1997, 202).

11. Resultatredovisning och analys

I detta kapitel redovisas de resultat som undersökningen gett upphov till. Materialet redovisas till en del med hjälp av figurer och diagram, samt i refererad form av vad respondenterna uttryckt i de öppna frågorna. Efter frågorna följer en analys av den information som jag fått av respondenterna. I kapitlet Diskussion och kritisk granskning följer fortsatt diskussion. Frågeställningarna som nämnts tidigare ligger som grund för de frågor som ställts till barnträdgårdslärarna.

Av 32 utdelade frågeformulär fick jag svar av 22 stycken och 22 stycken respondenter är mer än hälften, så jag anser detta vara alldeles tillräckligt med svar för just denna undersökning. Eftersom daghemmen är olika stora så finns vid vissa endast en barnträdgårdslärare och därför har det heller inte varit möjligt att få in alla 32 frågeformulären igen. Svar anlände i alla fall från alla de utvalda daghemmen och de representerar tre olika kommuner i Österbotten. Kommunerna namnges med bokstäverna A, B och C.

Alla de respondenter som svarat är kvinnor och till yrket barnträdgårdslärare. Barnträdgårdslärarna är i åldrarna 23 till 55 år. Storlekarna på deras barngrupper varierar mellan 7 till 24 barn per grupp, vilket troligtvis beror på kommunernas storlek och geografiska lägen.

Alla respondenterna har genom sina utbildningar fått undervisning i ämnet rörelseträning för barn, men efteråt har tyvärr inte alla haft möjlighet att få delta i fortbildningar som berör rörelseträningen. Det är 4 av 22 barnträdgårdslärare som inte har fått möjlighet att delta i fortbildning. Detta beror knappast på att de inte fått möjligheten av sin arbetsgivare, utan kanske att under deras tid som barnträdgårdslärare har det inte erbjudits fortbildningstillfällen om just rörelseträningen.

De flesta respondenterna känner till vad som bestämts om rörelseträning för alla finländska daghem i grunderna för planen för småbarnsfostran, men ett par stycken erkänner att de inte vet vad som bestämts och någon påstår till och med att de inte följer någon sådan plan i kommunen. Sistnämnda kan vara att frågan missförstått eftersom de andra i kommunen känner till planen. Jag tolkar i alla fall det så att den som menar att planen inte finns i kommunen troligtvis inte känner till den heller. Detta innebär att bara 3 av 22 respondenter inte är bekant med grunderna för planen för småbarnsfostran.

Rörelseträningen är i de flesta daghem ett prioriterat mål. I alla tre kommuner finns det daghem som inte prioriterar rörelseträning. Variationen kan möjligtvis bero på vilka utrymmen och redskap daghemmen har tillgång till när de skall ordna med rörelseträningen samt vad daghemmet fastställt som viktigare mål att sträva till. 4 av 22 respondenter prioriterar inte rörelseträning vid deras daghem. Landskommunerna verkar ha mera resurser till sitt förfogande än stadskommunen. Det kommer delvis fram i de öppna frågornas svar att ovan nämnda variationsfaktorer påverkar prioriteringen. Jag utesluter att resultatet beror på barnträdgårdslärarens eget ointresse för ämnet eftersom precis varje respondent svarat att de gillar att planera och leda rörelseträning.

Tabell 1: Hur ofta hålls planerad rörelseträning vid ert daghem?			
	Kommun A (n=7)	Kommun B (n=7)	Kommun C (n=8)
<1 ggn / månad			2
1-2 ggr / månad		2	
1 ggn / vecka	3	4	4
2-4 ggr / vecka	4	1	2
Varje dag			

Det visar sig ganska tydligt i tabellen ovan för fråga 6, vilka kommuner som lägger mera tid på rörelseträningen och i fråga 7 vilka som tycker att de ordnar för få rörelsetillfällen under veckorna. De som i fråga 6 endast ordnar med högst ett lett rörelsetillfälle per vecka eller ännu mindre tycker att detta inte är tillräckligt. De som däremot ordnar mer än 2 gånger per vecka anser att detta är tillräckligt med ledd rörelseträning på daghemmen. I kommun A upplever 3 av 7 respondenter att de har otillräckligt med rörelseträning. I kommun B är det endast en av respondenterna som anser rörelseträningen vid deras daghem vara otillräcklig och i kommun C tycker 4 av 8 att deras rörelseträning är otillräcklig.

De som upplever att rörelseträningen är otillräcklig anser också i fråga 8 att det är svårt att få rörelseträningsstunder inplanerade under veckan. Det finns mycket annat att hinna med samt att utrymmena inte direkt inbjuder till ledd rörelseträning vid deras daghem eller så är det svårt att få tider i gymnastiksalar i närliggande skolor. Det är 8 av 22 respondenter som anser att det finns svårigheter eller hinder att få in rörelseträningen i den dagliga verksamheten.

T.o.m. 7 av 22 barnträdgårdslärare som deltagit i undersökningen upplever att daghemsmiljön där de jobbar inte är rörelseinspirerande för barnen. I endast en av de tre

kommunerna, kommun B, anser alla utom en respondent att utrymmena är inspirerande, men i de två andra upplever hälften att utrymmena inte inspirerar till rörelse. Denna fråga kunde kanske ställas annorlunda eftersom många sedan tillagt att det är kanske bara ett av innerummen eller uterummet som är oinspirerande.

Varenda en av respondenterna anser att rörelseträningen har positiva effekter på annan inläring, utveckling samt koncentration och de flesta, 17 av 22 barnträdgårdslärare, har upplevt att svag motorik och svagt intellekt ofta hänger samman. Mer än hälften, 15 av 22 barnträdgårdslärare, anser att deras rörelseträning på daghemmet gör skillnad i barns utveckling än om barnen inte skulle erbjudas rörelseträning alls.

Hur tränas motoriken hos er?

De flesta daghem låter utevistelsen på gården och i skogen vara fri lek. Dessa ställen inbjuder redan till rörelse utan att personalen behöver styra leken. Flera nämner att de ibland kan dra igång lekar åt barnen när de vistas ute på gården, men låter dem fortsätta på egenhand. Den ledda rörelseträningen sker för de flesta i någon gymnastiksal och där övar man genom lek de olika motoriska färdigheterna. Nästan alla de representerade daghemmen försöker också varje dag få med någon sorts sång och rörelsestund inomhus. Det är också flera av daghemmen som går regelbundet på promenader eller genomför någon typ av motorikbana varje gång innan de går in från gården. Några daghem har även kommit ihåg att nämna att finmotoriken tränar de genom pyssel, klippa och klistra. Det finns i svaren nämnda lekar och övningar av alla de slag, men i stora drag är det på detta viset som det ordnas och jag måste säga att resultatet på sätt och vis ändå överraskar mig. Jag hade inte tänkt mig så många ledda aktiviteter som de faktiskt utför samt inte så mycket av motorikbanor som det visade sig vara, men detta är ju riktigt positivt.

Vilken betydelse anser du att rörelseträningen har för barnen?

På denna fråga nämner de flesta att den är av mycket stor betydelse. En del nämner att vidare intresse för rörelse väcks, utvecklingen sker många gånger snabbare, barnen har roligt, rörelsen påverkar inläringen, barnen blir piggare efteråt och koncentrationen ökar. Leken är en viktig vardagsmotion, rörelsträning kan träna bort olika fysiska svårigheter.

Den är viktig på daghemmen eftersom rörelsen inte finns naturligt där hemma. Genom rörelseträning lär barnen sig också att samspela med andra, positiva upplevelser stärker självkänslan och det främjar både det psykiska och fysiska välmåendet hos barnen. Vissa svar kan kanske ha påverkats av att jag i föjebrevet antytt vissa saker, men säkert står respondenterna också för vad de skrivit och tycker alltså till viss del lika som jag. Respondenternas svar stöder mycket bra den teori som fanns tidigare i lärdomsprovet, där jag just nämnt rörelseträningens inverkan på olika saker hos barnen. Respondenterna verkar ha ganska goda, uppdaterade kunskaper kring rörelseträning och dess inverkan även om ämnet inte är prioriterat.

Vad anser du vara din roll i barnens rörelseträning?

Här nämner respondenterna att de vill vara goda förebilder, ge stöd, uppmuntra, se till att rörelseträningen sker på en passlig nivå för individen, skapa möjligheter och locka till rörelse. Barnträdgårdsläraren ska instruera, visa lekar och övningar, observera svårigheter eller saker som fallerar, skapa nyfikenhet hos barnen, se till att det finns variation i träningen, veta vad som bestämts i VASUN och i kommunernas planering kring ämnet rörelseträning samt kunna planera och utvärdera rörelseaktiviteter. Alla nämner inte samma saker och uppgifter, men överlag så nämner de flesta dessa saker i någon form av formulering. Deras tankar kring vilken roll de ska ha varierar, men deras tankar får ändå alla stöd utav teorin som finns med i mitt lärdomsprov.

Vilka resurser/möjligheter (utrymmen, redskap och personal) har ni vid ert daghem till ert förfogande som stöder ordnandet av rörelseträning?

Kommun C representerar daghem som de flesta ligger i tätort och jag förstår deras bristande resurser. Kommun C:s respondenter anser sina utrymmen inomhus vara alldeles för små. Om de delar upp barnen i mindre grupper kan det gå att röra på sig lite inne. De flesta har tillgång till gymnastiksal, men inte så ofta. Några av daghemmen har möjlighet att vara i skogen också. Överlag verkar de vara nöjda med redskapen som de har, men är missnöjda med de bristande utrymmena. Stadsmiljön ställer nog till detta lite. Det finns inte utrymmen för stora daghem, med stora gårdar och trafiken utgör risker när det gäller att vandra iväg till skogen, likadant när de ska ta sig till gymnastiksal och andra ställen.

Kommun B, en stor kommun med både tätortsområden och lantmiljö, visar sig ha stora resurser vad det gäller personal som kan utbilda och inspirera varandra. Kommunens fritidsnämnd ordnar flera gånger i året olika aktivitetsdagar osv. De flesta har även här tillgång till gymnastiksal, men fotbollsplan och skridskobana kommer ännu med i bilden. Lite lika som kommun C så upplever de att redskap finns, men att utrymmena kunde utvecklas. En del har redan tillräckliga utrymmen.

I kommun A, en mindre landskommun, tycker de flesta sig ha bra utrymmen både inne och ute, men två barnträdgårdslärare uttrycker katastrof. De har dåliga utrymmen och ingen inspirerande daghemsmiljö. Alla har dock skogar, gymnastiksal, skridskobanor, idrottsplaner med mera till sitt förfogande. Alla upplever också att personalen utgör en styrka som är väldigt motiverad och fantasifull. Här ser man tydligt skillnader jämfört med kommun C. Landskommunernas daghem har större uterum, med den egna naturen som inspiration och ofta ligger de belägna bredvid skolor, vilket ger tillgång till deras utrymmen och redskap.

Jag kan konstatera att det inom barndagvården ändå inte verkar finnas personalbrist, men att läget för inspirerande utrymmen på flera ställen är som jag själv upplevt det; de är ganska tråkiga. Frågan ”varför?” dyker upp i mitt huvud. Det finns ju hur många nya idéer för både innerum och uterum, men dessa saker ser man inte på daghemmen. De samma gamla gungorna, klätterställningarna och sandlådorna köps in gång på gång. Dessutom kunde man säkert utnyttja naturen runtomkring bättre på många ställen.

Hur kunde ni på ert daghem utveckla rörelseträningen?

Även om många av daghemmen ordnar med mycket rörelseträning av varierande slag så tycker de att man ännu kan förbättra eller utveckla rörelseträningen. En del önskar mera tid i gymnastiksal, andra fortbildning för personalen så att de kan få lite ny inspiration. De funderar på att införa lite kortare rörelsestunder som pauser i det stillasittande arbetet eller också använda utetiden mera effektivt. Någon nämner att naturen borde användas bättre och andra att nya redskap skulle inskaffas. Alla hade riktigt bra svar och jag upplever att

barnträdgårdslärarna verkligen satt sig ner och funderat lite på detta. Det var intressant att se när många faktiskt nämnt att de nu kommer att försöka förbättra eller utveckla träningen på något vis. Halva jobbet är ju gjort när de vet vad som kan utvecklas eller bör utvecklas.

Tabell 2: Frågor och svar			
FRÅGA	(n=22)	JA	NEJ
1. Ingick i din utbildning studier om rörelseträning för barn?	22		
2. Har du haft möjlighet att delta i fortbildning som berör rörelseträning?	18	4	
3. Känner du till vad som bestämts om rörelseträning i grunderna för planen för småbarnsfostran?	19	3	
4. Tycker du det är roligt att planera och leda rörelseträning?	22		
5. Är rörelseträning ett prioriterat mål vid ert daghem?	18	4	
6. Se tabell 1			
7. Anser du att ni har tillräcklig rörelseträning på ert daghem?	14	8	
8. Anser du att det finns svårigheter eller hinder att få in rörelseträning i den dagliga verksamheten?	8	14	
9. Anser du att miljön och utrymmena vid ert daghem är rörelseinspirerande?	15	7	
10. Upplever du att rörelseträning har positiva effekter på koncentration, inlärning och motorik?	22		
11. Upplever du samband mellan svaga teoretiska prestationer och svag motorik?	17	5	
12. Anser du att det finns skillnader i barns utveckling beroende på om de erbjuds rörelseträning i daghemmet eller ej?	15	7	

12. Diskussion och kritisk granskning

Mitt syfte med denna undersökning har främst varit att ta reda på hur rörelseträning ordnas vid de österbottniska daghemmen samt få kännedom om barnträdgårdslärarnas upplevelser av rörelseträning. Det blir också intressant att se om den uppfattning jag fått, om daghemsmiljön och antalet rörelseträningar också delas med respondenterna. Den förståelse som jag har för ämnet kommer främst från mitt eget intresse och erfarenheterna av olika rörelseträning samt från praktik vid olika daghem. Att se rörelseträningen ur detta daghemsperspektiv tycker jag var en intressant vinkling av ämnet. Det har verkligen varit till fördel att jag själv brinner så mycket för just rörelseträningen och effekterna av den, men nog har det varit mera jobb än vad jag trott från början med detta lärdomsprov i alla fall. Det har varit lärorikt att genomföra en undersökning och jag har fått mera kunskaper i ämnet samt också lärt mig av mina misstag. Det var ju också bara av en slump som jag deltog i ledar-/tränarutbildningarna vid Finlands Svenska Idrott r.f. under tiden som jag skrev lärdomsprovet. Dessa föreläsningar gav mig mycket information och mer motivation att slutföra mitt lärdomsprov eftersom Finlands Svenska Idrott r.f. också sedan blev intresserade av att beställa mitt arbete.

De centrala frågeställningarna i undersökningen svarar på om respondenterna har kunskaper i ämnet rörelseträning, när och hur rörelseträning förekommer på deras daghem, om respondenterna observerat positiva effekter av träningen och hur rörelseträningen kunde utvecklas etc. Frågeställningarna grundar sig på den teori som finns i teorikapitlet, vilken redogör för barnets utveckling, effekterna av rörelseträning, pedagogernas roll i träningen och vad rörelseträning kan vara.

Utifrån dagstidningar och undersökningar har jag förstått att barnen idag har mera stillasittande aktiviteter och fler blir allt mer överviktiga. Från teorin har jag delvis också fått vetskapen om detta fenomen, men också hur personal inom dagvården samt föräldrarna kan bidra till en vardag med mera rörelseträning för barnen. Teorin fokuserar också mycket på effekterna som rörelseträningen kan ha på annan inläring och bortträning av vissa inläringssvårigheter. Utgående från teorin kan jag konstatera att rörelseträningen är viktig och den har ett enormt värde för framtiden hos en individ. Barnträdgårdslärarna har en

viktig roll i att stöda, uppmuntra, möjliggöra och utvärdera träningen hos barnen på daghemmen.

Det som jag upplever är riktigt viktigt i barns rörelseträning är att barnträdgårdslärarna också upplever rörelseträningen som ett roligt och intressant ämne. Det verkar som att alla mina respondenter gör det. De har alla svarat att de tycker det är roligt att planera och genomföra rörelseträning och många har även i den öppna frågan om vilken deras roll i träningen är, svarat att det är viktigt att som ledare själv visa att man har roligt och kan inspirera barnen. De ska alltså själva vara goda förebilder. Dessa svar hade jag nog väntat mig eftersom detta också gäller i allt annat man lär ut på daghemmen. Eget engagemang inspirerar också barnen.

Jag frågade också om respondenterna haft möjlighet att delta i fortbildningar i ämnet och av alla 22 är det endast 4 som inte fått den möjligheten. Svaret överraskar mig lite. Jag har inte sett så stort utbud av fortbildningar kring ämnet rörelse, men i detta fall beror det ju också på vad barnträdgårdslärarna räknat in i ämnet. Skogsmulleutbildningar är ju t.ex. också delvis rörelseaktiviteter. Däremot i fråga 17 där jag frågar respondenterna hur rörelseträningen kunde utvecklas vid deras daghem, så är det överraskande många som svarat att de är i behov av fortbildning. De vill ha tips och idéer om rörelseträningen. Det här var bra att det kom fram eftersom Finland Svensk Idrott har möjligheter att ta till sig av respondenternas åsikter nu.

På frågan om barnträdgårdslärarna anser sig ha tillräckligt med rörelseträning vid daghemmet så svarar 8 av 22 nej. Här hade jag förväntat mig flera nej-svar eftersom de flesta överlag anser rörelseträningen vara riktigt viktig, men ändå inte ordnar ledda rörelseaktiviteter mer än ca en gång per vecka. Det är 7 av 22 daghem som ordnar ledd rörelseträning 2-4 gånger i veckan. Resterande daghem ordnar en gång i veckan eller färre ledda träningspass. Här är det svårt att veta hur barnträdgårdslärarna tänkt och funderat kring detta med ledd rörelseträning. Har de bara fokuserat på gymnastiktimmar eller har de också räknat med lekar vid samlingar och rörelsesånger etc.? Att ordna med rörelseträning en gång i veckan låter i alla fall väldigt lite, eftersom Finland Svensk Idrott rekommenderar vid deras kurser att barn borde röra på sig minst 20 timmar i veckan. Till

dess 20 timmar ska ju då också rörelseaktiviteterna på fritiden räknas in samt all den vardagsmotion de får utav lek och vistelse i naturen mm. 20 timmar är svårt att nå upp till, men det är något att sträva efter.

Svaren på fråga 10, om barnträdgårdslärarna upplever att rörelseträningen har positiva effekter på koncentration, inläring och motorik, stöder till hundra procent den teori jag studerat och som jag har med i teoridelen. Alla respondenterna har upplevt positiva effekter av träningen och många anser också i fråga 12 att just daghemmens erbjudna träningsstunder utgör skillnad i barnens utveckling. Det är intressant att se att så många ser de positiva effekterna och att teorier blir bekräftade. Själv har jag inte jobbat så långa perioder på ett och samma daghem att jag har haft möjlighet att observera det.

Jag tycker mina frågor har gett sådana svar som jag sökt efter och svar på de frågeställningar som jag har haft, men formuleringarna kunde kanske ha finlipats mera eftersom vissa frågor ändå upplevts som frågetecken för någon. Jag borde kanske ha varit tydligare med att visa vad det är jag frågar efter, eftersom man kan fundera på saker ur olika perspektiv. Vissa frågor kunde också ha haft fler svarsalternativ eller också varit uppdelade i två olika frågor, men överlag är jag nöjd. Jag kan i alla fall konstatera att barnträdgårdslärarnas svar överensstämmer med den teori som skrivits om rörelseträning och dess effekter.

Att jämföra tre kommuner om deras daghemsverksamhet blev inte så bra som jag tänkt mig. Sist och slutligen var det inte så många frågor som var nödvändiga att jämföra. Det gör visserligen inget eftersom svaren ändå går att använda. Jag får ju fram vad en större del barnträdgårdslärare tycker om rörelseträning och hur prioriterad den är här runtomkring i Österbotten. Till stor del svarade respondenterna ganska lika, men i vissa fall kunde man utläsa att det skiljer sig en aning mellan daghem på landet och daghem i staden.

Finland Svensk Idrott som är min beställare fick inte från början vara med och utveckla detta arbete, vilket kanske hade varit bra både för dem och för mig, för att få med allt det viktiga och för dem att få ut lite mera av undersökningen. Jag tror ändå att de kan ha lite

nytta av de svar som jag har tagit fram och om inte annat av min teori som kan väcka idéer till nya föreläsningar och fortbildningar. Det kom faktiskt fram att respondenterna önskade fortbildning i ämnet och skulle vilja ha inspiration samt nya idéer. Jag tror också att de kan planera sina föreläsningar utgående från detta material och de svar som jag samlat in. Här får de reda på vad daghemmen har för behov och var problemen sitter när det gäller att utföra rörelseträning. Finlands Svenska Idrott r.f. kan inte ändra på utrymmena daghemmen har att tillgå, men de kan kanske komma med tips och idéer hur barnträdgårdslärarna kan utnyttja de små utrymmena o.s.v.

Då jag tänker på vilka frågeställningar jag har haft för denna undersökning och nu analyserat svaren så tycker jag att det tydligt kommer fram att barnträdgårdslärarna förhåller sig positiva till rörelseträningen och förstår vikten av den. Respondenterna har kunskaper i ämnet och det kan jag utläsa ur svaren på de öppna frågorna där de fått formulera sig fritt. Jag ser att rörelseträning utförs vid alla daghem, men också att barnträdgårdslärarna upplever att det finns hinder för att genomföra träningarna. Min uppfattning om att miljöerna på många daghem inte är speciellt rörelseinspirerande stöds också till viss del. Idéen om att jämföra tre kommuner och deras rörelseträning blev kanske inte direkt någon succé, men ur svaren har jag ändå kunnat urskilja vissa skillnader när det gäller antalet ordnade rörelsetillfällen och vilka resurser man har att röra sig med beroende på daghemmens geografiska lägen.

Jag har inte efteråt kommit att tänka på några frågor som jag kanske borde ha haft med ännu, men skulle min beställare hunnit vara med och påverka innehållet, framförallt frågeformuläret, hade det troligtvis nog sett lite annorlunda ut. Frågorna gav i alla fall svar på de frågeställningar som jag har haft.

Anledningen till att jag fick svar av största delen av respondenterna tror jag var att rörelse bland barn och unga är ett hett ämne just nu. Ämnet syns med jämna mellanrum i media och troligtvis märker också personalen på daghemmen av det allt oftare förekommande fenomenet övervikt hos barn. Jag tror också att antalet respondenter blev högt för att frågeformuläret såg relativt enkelt ut att fylla i samt att jag skickat med ett färdigt frankerat kuvert att skicka tillbaka svaren i. Däremot tror jag nog att jag kunde ha fått in flera svar

om de hade haft lite längre tid på sig att svara och om jag hade skickat ut tillräckligt många formulär per daghem. På vissa daghem finns det många avdelningar, men jag skickade endast två frågeformulär till varje daghem.

Det har varit nyttigt och roligt att genomföra undersökningen, men tidvis också väldigt påfrestande. Att jobba heltid och samtidigt skriva lärdomsprov är inget jag rekommenderar till andra studerande. Under den här tiden har jag stött på en del motivationssvackor och även tekniska problem vid genomförandet av undersökningen, men jag lärde mig en del av misstagen och fick nya erfarenheter.

Litteratur

Aaltonen, M., Ojanen, T., Sivén, T., Vihuren, R. & Vilén, M. (2001). *Barndomstiden*. Jyväskylä: Utbildningsstyrelsen.

Ahlberg, A. (2001). *Lärande och delaktighet*. Lund: Studentlitteratur.

Altmann, T. (eds.). (2006). *The wonder years*. New York: Bantam Dell.

Brearley, M & Bott, R. (1976). *Pedagogik och metodik för förskola, lågstadium och fritidshem*. Stockholm: Natur & Kultur.

Danielsson, A. (2001). *Rörelseglada barn: ett kursmaterial för rörelseutveckling med förskolebarn*. Stockholm: Gothia.

Ekblom, Ö., Engström, L-M., Hincic, H & Johnson, U. (2007). *Idrottsledare för bar och ungdom*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.

Ellneby, Y. (2007). *Barns rätt att utvecklas*. Stockholm: Natur & Kultur.

Juul, J. & Jensen, H. (2003). *Relationskompetens i pedagogikens värld*. Stockholm: Runa Förlag.

Engström, L-M. & Fagrell, B. (1988). *Utveckling inläring idrott*. Stockholm: HLS Förlag.

Ericsson, I. (2005). *Rör dig – Lär dig: motorik och inläring*. Malmö: Elanders Berlings.

Fagerli, O., Lillemyr, O. & Söbstad, F. (2001). *Vad är förskolepedagogik?*. Lund: Studentlitteratur.

Folkhälsoinstitutet (1997). *Vårt behov av rörelse*. Stockholm: Gothia.

Grunewald, K. (1980). *Barn utan barndom. Om hur barn hade det förr i världen*. Stockholm: Sph.

Gustafsson, B. & Hugoh, S-B. (1987). *Full fart i livet – en väg till kunskap*. Mjölby: Cupiditas Discendi.

Grindberg, T. & Langlo Jagtöjen, G. (2000). *Barn i rörelse: fysisk aktivitet och lek i förskola och skola*. Lund: Studentlitteratur.

Hiilamo, H. (eds.). (2008). *Promoting children's welfare in the nordic countries*. Helsingfors: Ministry of social affairs and health.

Holme, I. & Solvang, B. (1997). *Forskningsmetodik: om kvalitativa och kvantitativa metoder*. Lund: Studentlitteratur.

Huitfeldt, Å. (1998). *Rörelse och idrott*. Stockholm: Liber.

- Hwang, P. & Nilsson, B. (2003). *Utvecklingspsykologi*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Jallinoja, R. (1990). *Introduktion till familjesociologi*. Helsingfors: Statens tryckericentral.
- Jensen, M. & Harvard, Å. (2009). *Lek för att lära – utveckling, kognition och kultur*. Lund: Studentlitteratur.
- Johansson, E. & Pramling Samuelsson, I. (2003). *Förskolan – barns första skola*. Lund: Studentlitteratur.
- Köhler, L. & Merrick, J. (1988). *Barns hälsa och välfärd – nordisk lärobok; socialpediatrik*. Lund: Studentlitteratur.
- Langlo Jagtöjen, G., Hansen, K. & Annerstedt, C. (2000). *Motorik, lek och lärande*. Göteborg: Multicare förlag AB.
- Mertaniemi, M. & Miettinen, M. (1999). *På väg mot välbefinnande –vilka möjligheter erbjuder motion och idrott*. Helsingfors: LIKES.
- Nelsson, A. & Svensson, K. (2005). *Barn och leksaker i lek och lärande*. Stockholm: Liber.
- Nordlund, A., Rolander, I. & Larsson, L. (1987). *Lek idrott hälsa – rörelse och idrott för barn, del 1*. Stockholm: Utbildningsförlaget.
- Nordlund, A., Rolander, I. & Larsson, L. (1989). *Lek idrott hälsa – rörelse och idrott för barn, del 2*. Stockholm: Liber.
- Pape, K. (2006). *Social kompetens i förskolan – att bygga broar mellan teori och praktik*. Stockholm: Liber.
- Parlervi, P. & Sohlman, B. (1984). *Lär med kroppen – Det fastnar i huvudet*. Stockholm: Utbildningsradion.
- Pramling Samuelsson, I. & Sheridan, S. (2006). *Lärandets grogrund: perspektiv och förhållningssätt i förskolans läroplan*. Lund: Studentlitteratur.
- Raustorp, A. (2004). *Att lära fysisk aktivitet*. Uppsala: Kunskapsföretaget.
- Rundberg, L-A. (1982). *Tal och språksvårigheter hos barn*. Stockholm: Liber.
- Sandborgh Holmdahl, G. (1988). *Rörelse i klassrum och lekrum*. Malmö: Norden Offset AB.
- Sandborgh, G. & Stenig-Furén, B. (1983). *Inläring genom rörelse*. Uppsala: Esselte studium.
- Sandels, S. & Moberg, M. (1947). *Barnträdgården*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Sigmundsson, H. & Vorland Pedersen, A. (2004). *Motorisk utveckling: nyare perspektiv på barns motorik*. Lund: Studentlitteratur.

Social- och hälsovårdsministeriet (2005:6). *Ett Finland för barnen. Finlands nationella handlingsplan som förutsätts av FN:s generalförsamlings specialsession om barn.* Helsingfors.

Stakes (2005). *Grunderna för planen för småbarnsfostran.* Vaajakoski: Gummerus Kirjapaino.

Vi i förskolan (1984). *Sambandet motorik – intellekt.* Stockholm: Förskolans förlag.

Åm, E. (1986). *Leken i förskolan – de vuxnas roll.* Stockholm: Natur & Kultur.

BÄSTA BARNTRÄDGÅRDSLÄRARE!

Jag heter Emily Hagberg och studerar fjärde året vid Yrkeshögskolan Novia till socionom (YH) med fördjupning i ämnet förskolepedagogik. Till mina studier hör genomförandet av ett lärdomsprov och mitt lärdomsprov tar fasta på vikten och värdet av rörelseträning i förskolan. Jag kommer att undersöka hur olika daghem i tre olika kommuner förhåller sig till rörelseträning för barn.

I dagens läge debatteras det en hel del om överviktiga barn och barn med allt för stilla sittande fritidsaktiviteter. Många tänker att barnen rör på sig alldeles tillräckligt under tiden de är i dagvården, men så behöver fallet inte vara. Vid olika daghem har man olika prioriterade mål, som ni vet, och motorikträningen kanske inte uppmärksammas i så stor grad vid alla daghem. Det intresserar mig därför att undersöka hur rörelseträningen arrangeras vid våra daghem. Det sägs också att det är speciellt i unga år som rörelseträningen kan ha god inverkan på t.ex. läs- och skrivinläringen och därför kommer det i följande frågeformulär också att dyka upp frågor som har med det ämnet att göra.

Jag vill gärna att ni ställer upp och deltar i min undersökning genom att fylla i medföljande frågeformulär. Jag ber er fylla i frågeformuläret så fort som möjligt och vill gärna att de returneras senast 21 Oktober till mig. Det medföljer ett tomt kuvert i vilket ni kan returnera formuläret. Jag vill också påminna er om att ni kommer vara helt anonyma i undersökningen.

Tack på förhand och hoppas ni får en mycket trevlig höst!

Med vänliga hälsningar, Emily Hagberg

FRÅGEFORMULÄR

Kön kvinna _____ man _____

Ålder _____ år

Utbildning _____

Kommun _____

Antal barn i gruppen _____

1. Ingick i din utbildning studier om rörelseträning för barn?

Ja _____ Nej _____

2. Har du haft möjlighet att delta i fortbildning som berör rörelseträning?

Ja _____ Nej _____

3. Känner du till vad som bestämts om rörelseträning i grunderna för planen för småbarnsfostran?

Ja _____ Nej _____

4. Tycker du det är roligt att planera och leda rörelseträning?

Ja _____ Nej _____

5. Är rörelseträningen ett prioriterat mål vid ert daghem?

Ja _____ Nej _____

6. Hur ofta hålls planerad rörelseträning vid ert daghem?

< 1 ggn/ månad ____

1-2 ggr/ månad ____

1 ggn/ vecka ____

2-4 ggr/ vecka ____

Varje dag ____

7. Anser du att ni har tillräcklig rörelseträning på ert daghem?

Ja ____ Nej ____

8. Anser du att det finns svårigheter eller hinder att få in rörelseträning i den dagliga verksamheten?

Ja ____ Nej ____

9. Anser du att miljön och utrymmena vid ert daghem är rörelseinspirerande?

Ja ____ Nej ____

10. Upplever du att rörelseträning har positiva effekter på koncentration, inläring och motorik?

Ja ____ Nej ____

11. Upplever du samband mellan svaga teoretiska prestationer och svag motorik?

Ja ____ Nej ____

12. Anser du att det finns skillnader i barns utveckling beroende på om de erbjuds rörelseträning i daghemmet eller ej?

Ja ____ Nej ____

13. Hur tränas motoriken hos er?

14. Vilken betydelse anser du att rörelseträning har för barnen?

15. Vad anser du vara din roll i barnens rörelseträning?

16. Vilka resurser/ möjligheter (utrymmen, redskap och personal) har ni vid ert daghem till ert förfogande som stöder ordnandet av rörelseträning?

17. Hur kunde ni på ert daghem utveckla rörelseträningen?
